



సూక్తులు

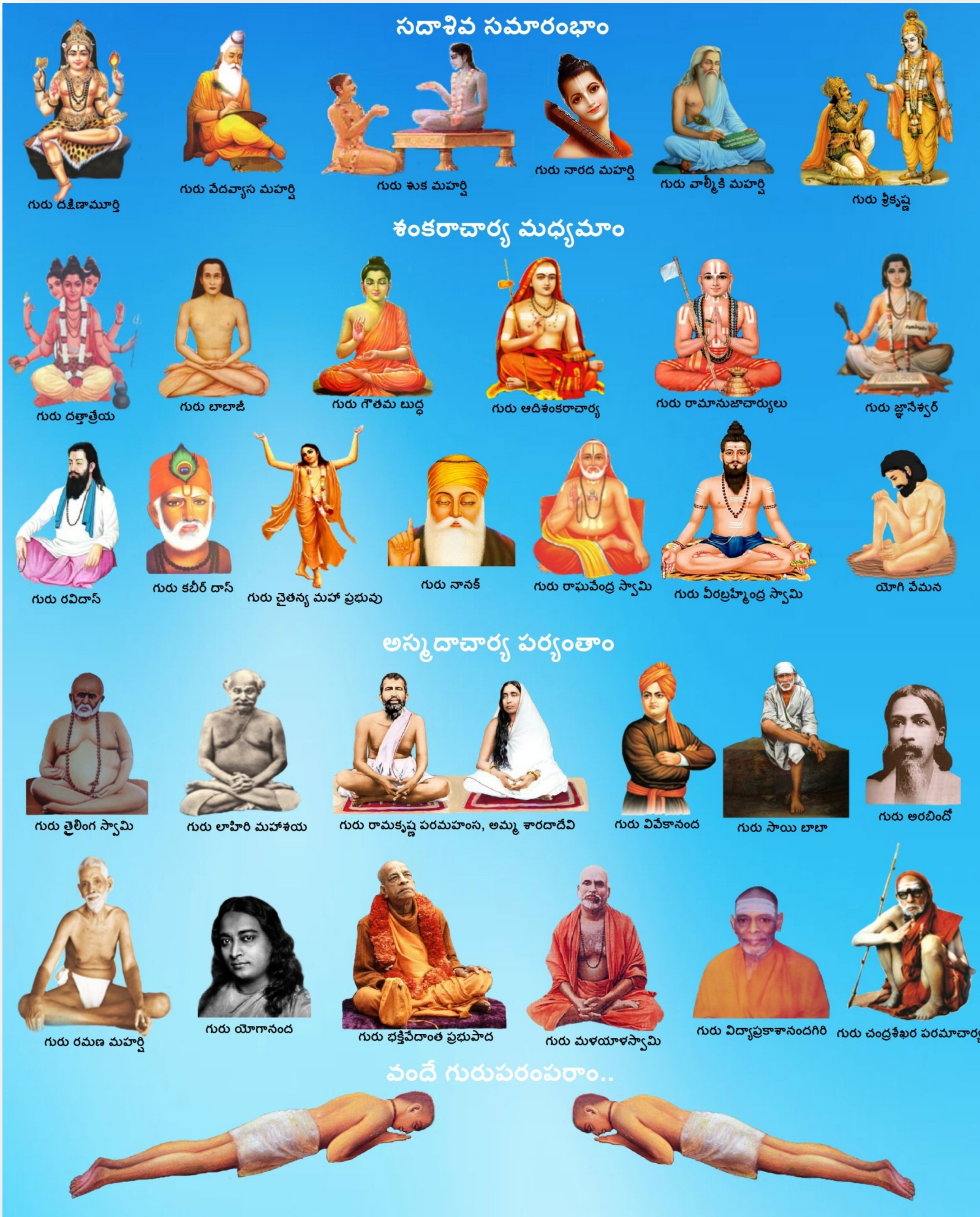
సామెతలు,సుభాషితాలు

ఋషివాణి








సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. మహానుభావులైన సాధకులు, జిజ్ఞాసువులు జ్ఞాన ప్రచారార్థం తాము సేకరించిన విలువైన గ్రంధాలను **ఆర్కైవ్** వెబ్ సైట్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు. వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్ (www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) **ఆర్కైవ్** వారి వెబ్ సైట్: https://archive.org/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

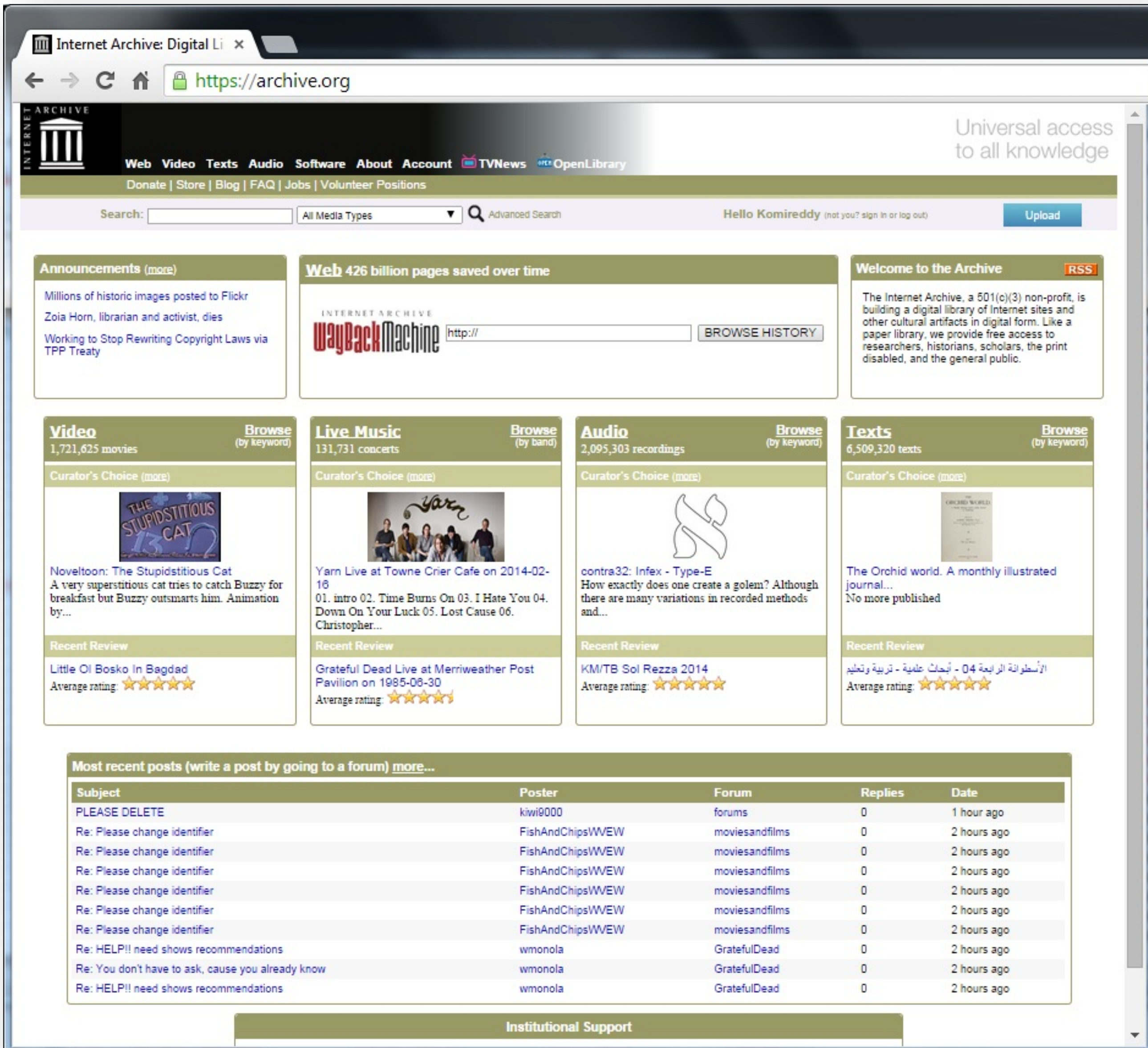
గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో సాధకులు,జిజ్ఞాసువులు **ఆర్కైవ్** వెబ్ సైట్ ద్వారా అందించటం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు వారికి గలవు.వారిని సంప్రదించగలరు.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు*

ఆర్కైవ్ వారి వెబ్ సైట్:

https://archive.org/



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

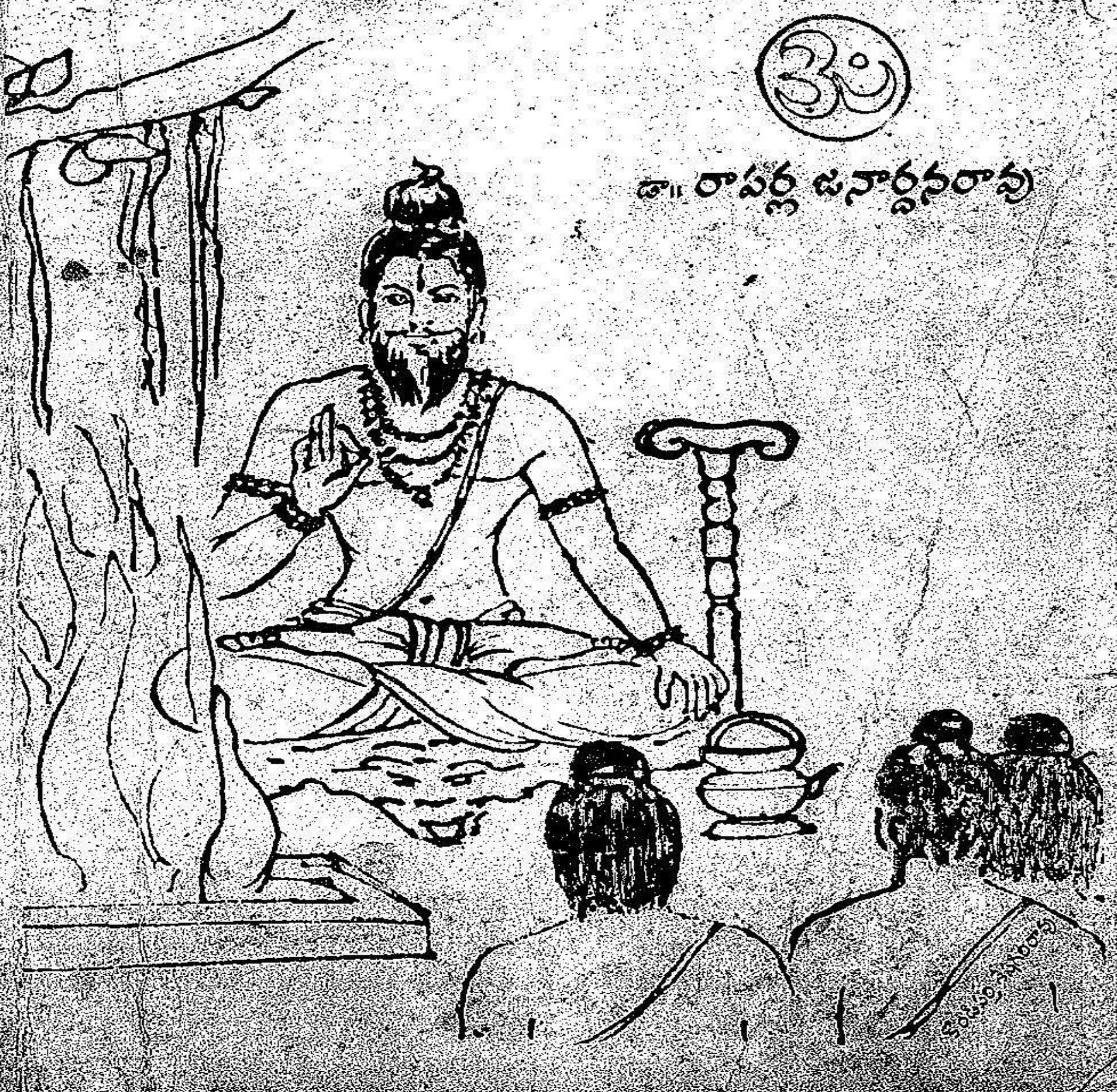
మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఋషివాణి

డా|| రాపర్ల జనార్దనరావు



ఎందుకు దీనిని రచించాను.........

ఆధునిక వేగయుగంలో మన యువతరం, మహిమాన్వితము, విశాల విశ్వభావ ప్రధానము అయిన మన ప్రాచీన ఆర్షసాంప్రదాయ గ్రంథములను పఠించుటకు తీరిక సమయము లభించకపోవచ్చునని భావించినాను.

అనుదిన జీవనమునకు ఆవశ్యకములైన ఆర్షసూక్తులు, వేదములు, ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత, సంహితలు మొదలైన గ్రంథముల నుండి సేకరించిన సంస్కృత సూక్తులకు, సులభగ్రాహ్యముగురీతిని వెల్లడించినాను.

108 సూక్తులను అష్టోత్తరశతముగ ఆర్షసంప్రదాయమునకు అర్పించుచున్నాను. సేకరించిన ఈ సూక్తులలో మిథ్యావాదము, తాత్త్విక చర్చలతో విసిగింపచేయక, అర్థము చేసికొని, ఆనందించి, అనుదిన జీవితమున స్మరించి మేలు జీవితములు, మన యువత, రూపొందించుకొనగలరని ఆశించినాను. ఆధునిక యుగమునకు సమన్వయము గావించెడి అనుష్ఠానయుతమగు సూక్తులనే ఉదహరించినాను.

సంకుచిత, ఛాందస భావములు లేకుండ విశాల విశ్వభావనలుగల అసలైన ప్రాచీన ఆర్షసాంప్రదాయములను సూక్ష్మరీతిని సూక్తులద్వారా వెలువరించినాను.

పాండిత్య ప్రకర్షణకు ఎంతమాత్రము తావీయబడలేదు. ఈ రచన యందు యువతరమునకు, వయోభేదము పాటింపని జిజ్ఞాసులకందరకు, నా ప్రయత్నము ఆమోదయోగ్యము, హర్షణీయమగునని ఆశించుచున్నాను.

సెలవు
రాపర్ల జనార్దనరావు

మచిలీపట్నం,
ది. 4-6-99

అందరికీ నమస్కారములు

వ్రాతప్రతిని పరిశీలించి, సూచనలనందజేసిన ఆర్షధర్మ ప్రచారక శ్రీ మల్లాప్రగడ రంగారావు గారికి, సంస్కృత, హిందీ భాషలలో ప్రవీణురాలైన నాకు సహాయ పడిన నా సహధర్మచారిణి కీ.శే. రాపర్ల శేషారత్న కుమారికి, సంస్కృత భాషాప్రచారము నిస్వార్థతతో నిర్విరామముగ కృషిచేయుచున్న సాధువైష్ణవోత్తముడు శ్రీ కె.వై.యల్. నరసింహం గారికి నా కృతజ్ఞతలు.

నా కృతజ్ఞతలు, ఆశీస్సులు

మంచి జన్మసంస్కారము కల్గిన సుజనులైన తల్లిదండ్రులకు జన్మించిన, శ్రీవాణి ఆఫ్‌సెట్ ముద్రణాలయ అధిపతి, నా అనుంగు మిత్రుడు, శిష్యతుల్యుడు, జనులకెల్ల ప్రేమపాత్రుడు, శ్రీ సత్యసాయిబాబా నిరంతర భక్తుడు అయిన చిరంజీవి కొమరగిరి శ్యాంప్రసాద్ కు, ఆతని అనుకూలవతి అర్థాంగి, ముద్రణాలయమునకు చేదోడు, వాదోడుగ నిత్య సహకారము లందిచుచున్న చి॥సౌ॥ మాధవి కి ఈ చిరుపొత్తము ధనలాభముగ భావింపక ధర్మకార్యముగ నిర్వహించిన ఈ శుభదంపతులకు పెద్దవానిని గనుక, కృతజ్ఞతలు తెల్పుకొనుట భావ్యముకాదని గ్రహించి, భగవంతుడు ఈ దంపతులకు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యములు, పుత్రపౌత్రాభివృద్ధిగ అనుగ్రహించ వలసినదిగ ప్రార్థించుచున్నాను.

వీరి సహృదయ సహకారములేనిదే ఈ గ్రంథము మీ చెంతకు వచ్చెడిదికాదని తెల్పుట అతిశయోక్తి కానేరదు.

నా పుత్రులు చి॥లోకబాంధవ, తేజస్వి శ్రీనివాస్‌లు నాకెంతో ప్రోత్సాహమిచ్చినారు.

నా మిత్రుడు, హిందూ కళాశాల చరిత్రోపన్యాసకులు **శ్రీ కె.పి. నాయుడు** తరచు నన్ను ప్రేరేపించి, భగవదేచ్ఛయని ఆలస్యము చేసెడినన్ను ఉత్సాహింపజేసి, ముద్రణ రూపమునకు దోహదపడినాడు.

ఈ పుస్తకము ముద్రణ అయినదా లేదా ఇయ్యది అమూల్యమైన గ్రంధము అని తరచు నాకు తెల్పుచు లేఖలు తరచు వ్రాసిన నా చిరకాల మిత్రుడు, రిటైర్డు జాయింట్ డైరెక్టర్ (అగ్రికల్చర్) **శ్రీ రావి నరసింహారావు** గారికి నా కృతజ్ఞతలు.

ముద్రణలో నిరంతరము కృషిచేసి నాపై ఎంతో ఆదరాభిమానములు చూపెడి శిష్యతుల్యుడు మధు కు ఆశీస్సులు.

ప్రసిద్ధ చిత్రకారుడు, నా ప్రియతమ శిష్యుడు అడగగానే అందముగా ముఖచిత్రము రూపొందించినందులకు శ్రీ కొండిపర్తి శేషగిరి రావుకు అభినందనలు.

ఇందలి కొన్ని సూక్తులకు మూలము ఉదహరింపబడలేదు. ఇవి కేవలము ప్రసిద్ధ వాక్యములు. వేలాది సంవత్సరముల నుండి సంక్రమించిన మన వేద వాఙ్మయము నందు కొన్ని సూక్తులకు మూలము తెలియవచ్చుట లేదు. ఎవరయినా విజ్ఞులు తెలియబరచినచో ముమ్ముందు ఆ సమాచారమును ఉపయోగించుకోగలను.

- రచయిత



శ్రీ సాయిరాం

ఓం సహనావవతు సహనౌభునక్తు సహవీర్యం కరవావహై
తేజస్వినా వధీతమస్తు మావిద్విషావహై ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

- తైతిరీయోపనిషత్తు శాంతి వాచకం

ఈ మంత్రము అనుదినము గురుశిష్యులు పాఠమునకు పూర్వము ముక్తకంఠమున కలిసి పఠించునది. గురుశిష్యులు కలిసిచేయు ఉత్తమోత్తమమైన ప్రార్థన.

మనము కలసిమెలసి యుందుముగాక
కలిసి (ఫలితములను) అనుభవించెదముగాక
కలిసి పనులను చేయుదముగాక
తేజోపూర్ణులమయ్యెదముగాక
మనలో మనకు వైషమ్యములు లేకుండుగాక
శాంతి శాంతి శాంతితో విలసిల్లెదముగాక

ఒక ముఖ్య విషయము. ఈ ప్రార్థనయందు గమనించవలసియున్నది. ఇచ్చట గురువు చెప్పువాడు, శిష్యుడు చెప్పబడెడువాడు అనెడి భావము లేకుండట విశేషము (Teacher and the taught). గురువు 'నేను చెప్పువాడను. నీవు వినెడివాడవు' అనెడి భావనతో విద్యను శిష్యునికి చెప్పుటలేదు.

గురువునకు అహంకారమెంతయులేదు. "మనము ఇరువురము కలసి విజ్ఞానకృషి సల్పెదము. విజ్ఞానఫలమును పొందుదము. ఇరువురము తేజోసంపన్నులమగుదుము. మనలో మనకు విభేదము పొడసూపకుండగ శాంతియుతముగా విజ్ఞాన కృషి సల్పుదము" అనెడి సహజీవన భావన, సమభావన, శిష్యుని కూడ గౌరవించెడి జీవనశైలి అన్యోన్యమగు ప్రేమతో ఇరువురును జీవించుట ఎంతయు ప్రశంసనీయము. ప్రాచీన విద్యావిధానము 'Education is an on going process' విద్య యనగా నిత్యసత్యశోధనా యత్నమనెడి భారతీయ విజ్ఞానకాంతి పుంజములు ఈ పాఠమున తెలియనగును.

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం

- ఈశావాశ్యోపనిషత్తు

మానవుని సంపూర్ణతను తెలియపరచి, స్వస్వరూపజ్ఞానమును జ్ఞాపకము చేసి, ఉత్సాహపూరితుని చేసి వెన్ను తట్టి 'నీవెవరవో కాదు పరమాత్ముని అంశ' మనెడి మహోన్నత భావము తెల్పెడి వేదవాక్యము శిరోధార్యము.

'ఓం పూర్ణమదః, పూర్ణమిదం, పూర్ణాత్పూర్ణ ముదచ్యతే,
పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ, పూర్ణమేవావశిష్యతే'.

అచ్చట (పరమాత్మ) పూర్ణము, ఇచ్చట జీవాత్మపూర్ణము, పూర్ణమునుండి వేరొక పూర్ణము(సృష్టి) ఉదయించినది. పూర్ణమునుండి పూర్ణము వచ్చినను మిగిలినది పూర్ణస్వరూపమే యగుచున్నది.

ఇచ్చుట పరమాత్మ, జీవాత్మలు సంపూర్ణరూపములనెడి మహత్తర ఏకత్వభావన, అద్వైత భావన తెలుపబడినది. జీవాత్మ లేక జీవుడు పరమాత్మతో లేక విశ్వరూపునితో సంపూర్ణత ఇమిడి యున్నది. అయ్యది పరిణామ క్రమమున పరిపూర్ణతను సంప్రాప్తించుకొనును. అటులనే దైవ సృష్టియైన జగత్తు కూడ పరిపూర్ణమైనదే. సూర్యుడు నవగ్రహములు, చంద్రుడు, నక్షత్రములు, నదులు, పర్వతములు, భూమి అన్నియును కలిసిన బ్రహ్మాండము(Macrocosm) అగుచున్నది. మానవుడు లేక జీవాత్మ(Microcosm) దైవాంశకలిగి సంపూర్ణతను సంతరించుకొనును.

'తత్వమసి' 'నీవే అది' అనియు 'అహంబ్రహ్మాస్మి' 'నేనే పరమాత్మ స్వరూపుడను', 'సోహం' 'నేను అది' అనెడి జీవాత్మ పరమాత్ములకు గల అనుసంధానము, ఏకత్వ భావన (Holistic Concept) మహోన్నతమైనదానిని మన సంస్కృతి మనకొసగినది.

హస్త సాముద్రికము తెలిసినవారు మన అరచేతిలోని నవగ్రహస్థానములు మనకు తెలియజెప్పగలరు. మన చేతియందు దైవము మన దైవాంశపు ముద్రను వేసియున్నాడు. నరుడు నారాయణుని అంశమని తెల్పుట ఒక మహత్తర భావన.

ఇయ్యది భావాత్మకమగు విషయమని గ్రహింపవలయును. జీవాత్మయొక్క గమ్యము పరమాత్మ. ఆతని స్వస్వరూపము దైవాంశమని వేదవాక్యము చాటుచున్నది.

అనశన 'నాయకో' భవతాత్

'ఆకలిబాధలు నీకు కలుగకుండ ఉండుగాక' ఇది వేదవాక్యము. ఒక ఉత్కృష్టమైన ఆశీర్వాదము. ప్రాచీనమైన శ్రేష్ఠభావనము. ఇందలి గంభీర భావన ఎంతయు పరిశీలింపవలసిన విషయము.

మానవుడు జన్మించగానే తల్లిపాలకై ఏడ్చుట మొదటి విషయము. అనగా ఆహార నిద్రా భయమైధునవాంఛలలో మానవుని ముఖ్యమైన ప్రధమ వాంఛ ఆహారము. దీని కొరకై మానవుడు నిరంతర కృషి చేయును. ఆకలిబాధితుడు తన జఠరాగ్నిని తీర్చుకొనుటకై అనేకానేక దుష్క్రియలను గావించును. పొట్టకూటికి లేక కొందరు వేశ్యలగుచున్నారు. కొందరు దొంగతనములకు పాల్పడుచున్నారు. అనేక దురాచారములకు లోనగుచున్నారు. లోభత్వమేర్పడుచున్నది. విశ్వామిత్రుడంతటి మహర్షి కుక్క మాంసము భుజించినాడని ప్రతీతి. వ్యాసుడు ఆకలిబాధ సహించలేక కాశీయందలి అన్నపూర్ణపై కినుక వహించాడని పురాణములు తెల్పుచున్నవి. కుచేలుడు బిడ్డల ఆకలిబాధలు చూడలేక కృష్ణుని కడకేగినాడు.

మానవుని 'జీవిక' కు ఆహారము ఆవశ్యకము. ఈ ఆకలిదప్పుల వలననే మానవుడు ఉన్నత మార్గములను అవలంభింపలేకున్నాడు. అందువలనే సత్యాన్వేషి, నిత్యసాధకుడు, మితాహారియై యుండవలెనని బోధింపబడినది. అధికముగా తినువానికి, అసలు తిననివానికి యోగములేదని భగవద్గీత తెల్పుచున్నది. అధికముగ తినినను (Gourmet, With Syndrome) అసలు తినకున్నను (anorexia) రెండూ వ్యాధి లక్షణములే.

'క్షుత్పిపాసామలాం జ్యేష్ఠాం' అని శ్రీ సూక్తమునందు శ్రీ మహాలక్ష్మిని ఆకలిదప్పులు, మలములు , కల్గిన (జ్యేష్ఠాం) దరిద్ర దేవతను నశింపజేసి నా ఇంటినుండి, అభూతి (సంపద

లేకుండుట) అసమృద్ధిని తొలగింపుమని ప్రార్ధన గావింపబడుచున్నది.

వేదమునందు 'నాయనా నీకు ఆకలిదప్పులు లేకుండుగాక' 'అనశన నాయకో భవతాత్' అనెడి ఆశీస్సు ఎంతయు ఘనమైనది.

అనాయాసేన మరణం, వినాదైన్యేన జీవనం

మానవుడు జీవితంలో కోరవలసినవి రెండు ముఖ్య విషయములు. 'అనాయాసేన మరణం' అనగా హెచ్చు బాధలేకుండా సునాయాసముగ మరణించుట, 'వినాదైన్యేన జీవితం' దీనత్వం లేకుండగ సగర్వముగా జీవించటం వాంఛనీయ విషయములని శాస్త్రం చెబుతోంది.

జీవితపు చరమదశలో 'నన్ను స్మరించుమని' శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతయందు తెల్పియున్నాడు. పండినకాయ చెట్టునుండి రాలిపడినటుల మరణించుట అదృష్టకరమైన విషయం. దీర్ఘకాలము వ్యక్తి తాను బాధపడుచూ, ప్రక్కవారిని బాధింపచేయుట వాంఛనీయము కానేరదు. కాని ఎట్లు మరణించవలెనన్న విషయము మన చేతిలో లేని విషయము కదా! ప్రమాదమున మరణించవచ్చును, కాన్సరు వ్యాధి వలన బాధపడవచ్చును. మరణ భీతితోడ కృంగి పోవచ్చును. ఇవి మనము కోరిన విధముగ జరుగు విషయములు కావు.

మరి రెండవ లక్షణము మాత్రము కొంత మన చేతులలో ఉన్న విషయముగ భావించవచ్చును. అదియే దీనత్వములేని దివ్య జీవనము. జీవితము సగర్వముగను, ఆనందముగను పరులకు బానిసలు గాక, దీనత్వము లేని ధీరత్వముగల జీవితము ఘనమైనది.

మరణము సునాయాసమై ఉంఢుట, జీవనము దీనత్వము లేకుండుట వాంఛనీయము లని వాక్యము తెల్పుచున్నది. అయినచో, మరణము, జీవనము, రెండూ విధి కృతములే కదా, మనమేమి చేయగలమనెడి ప్రశ్న ఉదయించవచ్చును.

అనాయాసమైన సుఖమరణము, దీనత్వము లేక ధీరత కల్గిన జీవనము తనకు కలిగింపుమని దైవమును ప్రార్ధించుటయు, వానిని ఆకాంక్షించుటయు జరుగవలయును.

అనిర్వేద శ్శ్రియోమూలం

- సుందరకాండ 12-10

హనుమంతుడు, సీతాదేవి కొరకు లంక నలుమూలల ఎంతో కష్టపడి ఆతురతో అన్వేషిస్తాడు. సీతామాత జాడ తెలియదు. ఆమె రాక్షసుల బారిపడి మరణించినదేమోనని సందేహిస్తాడు. తాను సీత జాడ తెలిసికొనక తిరిగి కిష్కింధకు చేరినచో అంగదుడు మొదలగు వానరులు మరణిస్తారు. దానివలన అనేకములైన సంక్షోభములు కలుగునని ఆంజనేయుడు విచారంతో కృంగి, ఒకింత సేపు నిష్క్రియుడై ఉంటాడు. ఇటువంటి విచారమైన నిస్సహాయత కల్గిన, అంధకారమైన సన్నివేశాన్ని, వాల్మీకి మహర్షి సృష్టిస్తాడు. ఇట్టి సన్నివేశాలు మానవులందరి జీవితాల్లో ఎపుడో ఒకప్పుడు కలుగుతూనే ఉంటాయి. ఎల్లెడలా విచారం, అంధకారం కలిగిన సమయంలో ఎట్లు భావించాలి, ఎటుల సమస్యల్ని ఎదుర్కొనవలెనను విషయమును ఆదికవి మహర్షి వాల్మీకి, అత్యంత శోభనీయమైన శ్లోకంలో ఇలా బోధిస్తాడు.

'అనిర్వేదశ్శ్రియోమూల, మనిర్వేదః పరంసుఖం
అనిర్వేదోహి సతతం, సర్వార్దేషు ప్రవర్తకః'

'అనిర్వేదము' దుఃఖము ఆవంతయు లేకుండుటయే 'శ్రియోమూలం', శ్రేయస్సు లేక ఐశ్వర్యమునకు మూలకారణము. అనిర్వేదము సౌఖ్యహేతువు. నిర్వేదము (విచారము) లేకుండుటయే సకలవాంఛలను నెరవేరునటుల (సర్వార్దేషు ప్రవర్తకః) చేయును అని వాల్మీకి, అనిర్వేదము లేక విచారరహితమగు భావన, అంధకారపు ఆలోచనలు (Negative Thoughts) మనము దరిచేయనీయరాదు, అటుల విచారమును దూరము చేసికొనిన గాని శ్రేయస్సు కలుగదు అని హితబోధ చేయుచున్నాడు. విచారము వలన నిర్విణ్ణత, దానివలన నిష్క్రియత కలిగి మానవుడు జీవికను ప్రశాంతంగా కొనసాగించలేడు గనుక 'అనిర్వేదము' విచారము లేకుండ ఉండవలయును. తదుపరి శ్లోకమున ఆంజనేయుడు ఈ విధంగా తలుస్తాడు "కరోతి సఫలంజంతోః కర్మాయత్తత్కరోతిసః తస్మాదనిర్వేద కృతం యత్నం చేష్టే 2 హముత్తమ, "ప్రాణి యేపనిని చేయునో ఆ పనిని అనిర్వేదమే సఫలమొనర్చును. అందువలన నేను దుఃఖమును వీడి (సీతను వెదకెడి) యత్నమును కొనసాగింతును.

భగవద్గీతయందు కూడ శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ "క్షుద్రం హృదయ దౌర్బల్యం" "హృదయ దౌర్బల్యము క్షుద్రమని" దానిని విడిచి కర్మములను కొనసాగింపుమని ఉద్బోధిస్తాడు.

'అనిర్విణ్ణ స్సదామర్షీ

- విష్ణు సహస్రనామం, 4వ శ్లోకం

విష్ణు సహస్రనామం అనుదినం అన్ని స్థలములందు పఠింపదగిన స్తోత్రం. వైష్ణవ దేవాలయములన్నిటిలోను, సంప్రదాయ కుటుంబ ప్రార్థనా వ్యవస్థలలోనూ, విష్ణు సహస్రనామం విశిష్టమైన స్థానమలంకరిస్తుంది. శ్రీ మహావిష్ణువు యొక్క గుణగణముల కీర్తియే విష్ణు సహస్రనామ రూపం. వేయి గుణములుగల స్వామివారి వర్ణనయే ఇందలి మూల విషయము. ప్రతినామము స్వామి విశేషలక్షణముగా గుర్తింపవలెను. 'అనిర్విణ్ణస్సదామర్షీ' అనెడిది శ్రీమహావిష్ణువు లక్షణము.

'అనిర్విణ్ణత' అనగా నిర్విణ్ణత లేకుండుట, విచారము భయము, కోపము మొదలగు వానిని అధిగమించి, ప్రశాంత హృదయుడైన వాడు పరమాత్మ. ఆయన అనిర్విణ్ణుడు. అదియేగాక "సదామర్షీ" ఎల్లకాలము హర్షముతో ఆనందమగ్నుడైయుండువాడు. ఎల్లప్పుడును వ్యాకులత ఏ మాత్రము లేనివాడై, నిత్యము హర్షముతో నిండియుండు 'అనిర్విణ్ణ స్సదామర్షీ' లక్షణము కలవాడు శ్రీ మహావిష్ణువు.

దేవాలయములందుగాని, పూజావిధానములందుగాని అష్టోత్తరశతపూజ, అనగా స్వామిని నూటెనిమిది పర్యాయములు నూత్న లక్షణములు గల నామములతోడను, అటులనే సహస్రనామజప పూజావిధానమందు, బాహుళ్యముగ వేయిసార్లు భగవంతుని వివిధ నామములు పేర్కొని ఆరాధించుట ఆచారము.

ఒక ముఖ్యవిషయమును గమనించవలయును. భగవంతుని యందు అనేక గుణములు పేర్కొనినప్పుడెల్ల ఆయన భక్తులమగు మనము ఆ లక్షణములను పొందవలయుననెడు తాదాత్మ్య భావనయనియు గ్రహించవలయును. స్వామివారి లక్షణములు కరుణ, ప్రేమ, భక్త వాత్సల్యత పేర్కొనెడి మనము, ప్రేమ, కరుణ వాత్సల్యములు లేనివారైనచో ఎట్లుండును?

'అనిర్విణ స్సదామర్షీ' అనెడి మహత్తర లక్షణము స్వామివారిది. ఆ శుభలక్షణములైన 'అనిర్విణ్ణత' (వ్యాకులత లేకుండుట) 'సదామర్షీ' నిత్యానందము కలిగియుండుట, భక్తుడు కూడా పెంపొందించుకొనవలయును.

ఆంగ్లమున 'Level headedess, sang froid ' అని ఈ స్థితిని పేర్కొనబడింది. అటులనే భీతి, వ్యాకులత, Negative Ideas గనుక, దీనికి దూరముగనుండవలయును, Positive attitude వృద్ధి పొందించుకొనవలయును.

✓ అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితంచయత్

- భగవద్గీత, 17-15

'ఉద్రేక రహితము, సత్యము, ప్రియమును హితమును చేకూర్చు వాక్యములను (మాత్రమే) పలుకవలయును, ' అని భగవద్గీతయందు శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ అర్జుననకు, మనకు ఉపదేశించియున్నాడు. మన వాక్యములు ఉద్రేకపూరితములైనచో మన నిగ్రహశక్తి సన్నగిల్లినదని వెంటనే భావించి జాగ్రత్త చెందవలయును. ఉద్రేకములగు వాక్యములు అనేకములగు అనర్థములకు త్రోవదీయును. మన మాటలు ఎల్లెడల ఉద్రేకరహితముగను, శాంతియుతముగను ఎదుటివానికి ప్రియము చేకూరునట్లుండవలయును. పరుష వాక్యములు వ్యక్తికి అనేక నష్టములను కలుగజేయును. 'ఇట్లు అంటినే' యని తదుపరి విచారించి బాధలనొందవలయును. దీనిని ఆంగ్లమున Harsh tongue, లేక Loud mouth అని వ్యవహరించబడుచున్నది.

కొందరు గొప్పకై ఉన్నది ఉన్నట్లు కుండ బద్దలు కొట్టి చెబుతానని ప్రగల్భము పల్కుతూ ఉంటారు. కాని అట్టివి సత్యవచనములైనను హితకరములు కానిచో తుదకు హాని కరములుగా మారును. అందువలననే గీతాకారుడు సత్యమును కూడ హితకరముగా, ఉద్రేకము లేకుండా, ప్రశాంతముగా తెల్పవలయునని నిర్దేశించియున్నాడు.

అమెరికాలో డేవిడ్ కార్నీగీ అను రచయిత 'How to win Friends' అను పుస్తకము నందు మన మాటలు మధురముగనున్నచో మనకు సన్నిహితులు అనేకులు చేకూరగలరను విషయము చక్కగ విశదీకరించియున్నాడు. ఈ పుస్తకము అనేక భాషలయందు తర్జుమా చేయబడి విస్తృత ప్రచారము పొందినది.

మాటలు ఈటెలపోటులవలె కర్కశముగా నుండుట చాల హానిని తెచ్చును. 'నోరు మంచిదైన ఊరు మంచిది యగును'ను సామెత మనమెరింగియున్నాము. హిత భాషి, మిత భాషి, సుశ్మితభాషి యను సుగుణములు గ్రంధములందు వర్ణితములైనవి. "సత్యం బ్రూయత్,

ప్రియం బ్రూయాత్, నబ్రూయత్ కించిద ప్రియం" అని వాక్యము, సత్యము, ప్రియముగ పలుకుము. అప్రియములగు వచనములు పలుకవద్దని వేదములు తెల్పుచున్నవి.

అన్నప్రాశన చేయునపుడు పసికందునోటికి క్షీరాన్నము ముట్టించి 'మధుర వాగ్భవ' అనగా "మధురమైన వాక్కు కలవాడవుగ కమ్ము" అని వేదమంత్రము తెల్పుచున్నది. మనకు ఆగ్రహము వచ్చినపుడెల్ల, 'అనుద్వేగకరం వాక్యం' అనెడి గీతావచనమును స్మరించుకొనుటమేలు.

అన్నం బహుకుర్వీత

- తైత్తిరీయోపనిషత్, భృగువల్లీ-9

'అన్నమును ఎక్కువ చేయుము'. "ఆహారమును అధికముగ పండించుము" అనెడి వేదవాక్యము నాటికి నేటికిని కూడ హితకరమగు బోధ యని తెలియనగును. మానవుడు జన్మించగనే జఠరాగ్ని కలిగి మాతృక్షీరమునకై ఏడ్చును. మానవుని జీవితము ఆహారముతోడ ముడిపడియున్నది. అందువలననే ఆహారము అధికముగ లభించెడి నదీ పరివాహక ప్రదేశములందే మానవులు వృద్ధి పొంది, ఇండో ఆర్యన్, గ్రీకు, రోమన్, ఈజిప్షియన్ సంస్కృతులు వెల్లివిరిసినవి. ఎడారులందు, మంచుకొండలయందు మానవ సంతతి, నదీతీరముల చెంతన ఉన్నంతగా లేదనుట సహజము.

అటుల అత్యంతావశ్యకమైన ఆహారమును మన ప్రాచీనులు అనేక విధముల వేదమున కొనియాడుచున్నారు. "అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం" "అన్నం న నింద్యాత్" (అన్నమును నింద్యము) పాడు చేయవలదు. 'అన్నం బహుకుర్వీత' అన్నమును బహుగ వృద్ధి చేయుము అనెడి వాక్యముల ద్వారా ఆహార ప్రాధాన్యతను నిరూపించియున్నారు. 'అన్నసూక్త'మనెడు వేదభాగము కూడా యున్నది. తుదకు తినెడి ఆహారము స్వామికి నివేదన చేసి భుజింపవలెనెడి యుక్తవిషయము తెల్పబడినది.

'అన్నం బహుకుర్వీత' అనెడి సూక్తి నేటి Grow more food "Green Revolution", White Revolution అనెడి పదజాలము బట్టి కూడ తెలియుచున్నది. అన్నమనగా కేవలం (Rice)వరి అన్నము అని భావించరాదు. అన్నమనగా ఆహారము. మనము భుజించెడి వరి, పెసలు, కందులు మొదలగు ధాన్యాదులు, పాలు, పెరుగు మొదలైనవి. చివరకు మాంసాహారులకు చేపలు, గ్రుడ్లు, మాంసము మొదలైనవి వృద్ధి చేయవలెననెడి హితబోధ. ఇది ధన ధాన్య సంపదలకు మూలము.

దేశము సస్యశ్యామలమై, ప్రజలు ఆహార విహారాదులతోడి సంతుష్ట జీవనముకలిగి సంక్షోభ రహితముగా నుండవలెనన్న "ఆహారమును వృద్ధి చేయుము" అనెడి హితవు, జనాభా హెచ్చుగ కల్గిన మన దేశమునకు అత్యంతావశ్యకమైనది. 'అన్నం బహుకుర్వీత'.

అన్నం ఆదిత్యమయమ్

- అన్నసూక్తం

మానవుని మనుగడకు ఆహారము ప్రధానము. శిశువు జన్మించగనే పాలకై ఏడ్చుచున్నాడు.

ఆహారము దొరకుచోటనే మానవాళి సమీకరింపబడుచున్నది. 'అన్నం ఆదిత్యమయం' అను వాక్యమునకు అర్థము ఆదిత్యుడు లేక సూర్యుని శక్తివలననే మనకు అన్నము లేక ఆహారము లభించుచున్నది. అందువలననే 'అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం' అనెడి వాక్యము కూడ మనము వినుచున్నాము. అన్నమును గూర్చి ప్రస్తుతించు 'అన్నసూక్తము' వేదపండితులు పఠించుట కలదు.

ఆహారమును అధికముగా పండించుము "అన్నం బహుకుర్వీత" లని హెచ్చరించబడుచున్నది. ఆనాడే 'Grow more Food' అను భావము కీర్తింపబడినది. ఆహారము భగవంతునికి నివేదన చేసి స్వీకరించుట భారత జాతి మొదటనుండి ఆచరించెడి విధానము. భోజనమునకు పూర్వము, భోజన మధ్య సమయమున, భోజనాంతరము సామూహిక భోజనంయందు ప్రార్థన గీతములు, భక్తి పద్యములు పాడుట మనకు ఆచారముగ వచ్చుచున్నది.

'అన్నం ఆదిత్యమయం' 'అన్నమందు ఆదిత్యుడున్నాడు' అని భావించి ఆహారము స్వీకరించుట భోజనము చేయువానికి ఆరోగ్యకరమైన విధానము. ప్రశాంత చిత్తతతోడి ఆహారము స్వీకరించిన, అది వ్యక్తికి ఆరోగ్యము కలుగజేయును. విచారము, చికాకు, తొందరపాటుతో అన్నము తినిన ఆహారము సరిగ జీర్ణముకాక జీర్ణకోశవ్యాధులు (Pepticulcers) కలుగుట విదితమే.

సూర్యరశ్మి లేనిదే మన భూమి జడత్వమైయుండెడిది. సూర్యకిరణ జన్య సంయోగము వలననే ఆహారము మనకు లభించుచున్నది. అట్టి ఆహారమును పాడుచేయక, పదిమందికి పెట్టి తాను తిన్నవాడు సత్పురుషుడని కీర్తింపబడుచున్నాడు. అన్నదానము, అతిథి సేవ, మన జాతికి గల మంచిలక్షణములు.

అన్నము ఆదిత్యమయము, సూర్యప్రసాదమని భావించి సేవించుట సద్విషయము.
"ఇదమిదమన్నం, అమృతస్వరూపం" "అన్నం ననింద్యాత్" - వాక్యములు.

అన్యో ౽ న్య మభిరత

- అధర్వ 3-30-1

'అన్యోన్యముగ ఒండొరులను ప్రేమించుకొందురుగాక' యని వేదవాక్యము. సంఘమునందు వ్యక్తులు ఈర్ష్యాసూయలు, ద్వేషభావనలు లేకుండగ ఒకరినొకరు ప్రేమించుకొనుచు గౌరవించుకొనుచు జీవింపవలెనని వేదం ఘోషించుచున్నది. ఆదిమానవుడు తాను నివసించుచున్న కొండగుహ నుండి బయల్వెడలి ఇతర మానవులను చూచి ప్రేమించిన నాటినుండి సంఘజీవనం (Social Life)ప్రారంభమైనది.

సంఘమునందు ఒకరినొకరు ప్రేమించికొని జీవనము సాగించినచో ఆ సంఘము, అందలి వ్యక్తులు కూడ సుఖ, శాంతి, సంపదలను పొందగల వర్ణ భేదములు, జాతి భేదములు మున్నగు వానితో నేటి మానవజాతి ఛిన్నాభిన్నమై హింసాత్మక చర్యలు, యుద్ధములతో సతమత మగుట మనమెల్లరము చూచుచున్నాము. ఇట్టి హింసాత్మక చర్యలు అన్ని దేశములందునా కన్పడుచున్నవి.

'అన్యోన్యముగ జీవించుడు' అనెడి వేదవాక్యము నేడు మరింత ప్రాధాన్యత వహించుచున్నది. కుటుంబములయందును, కార్యాలయములందును, కర్మాగారములయందును, పల్లెలు, పట్టణములందును ఇట్టి అన్యోన్యత(Harmony) ఉండుట అభివృద్ధికి ఎంతయు అవసరము. అన్యోన్యత లోపించిన సమ్మెలు, కాల్పులు, విధ్వంస క్రియలు హెచ్చుగ కలిగి అశాంతి అనర్థములకు త్రోవదీయును.

'అన్యోఅన్య మభిరత' అన్యోన్య ప్రేమతోడి (Sociability) జీవించవలెనన్న వ్యక్తిగత అహంకారము తొలగించుకొని సమరసమగు సాంఘిక జీవనమునకు వ్యక్తులు బాటలు వేయవలయును.

మనదేశము అన్ని రంగములందును పటిష్టము కావలయునన్న వేదవాక్యమున తెల్పెడు 'అన్యోఅన్య మభిరత' అనెడి ఉన్నత భావమును దేశభక్తి భావమున పెంపొందించుకొనవలయును.

'పరస్పరానురాగమున జీవించుడు' అనెడి వేదవాక్కును భారతీయులందరును పాటించ వలసియున్నది.

అన్యో అన్యస్మై వల్గు వదంతః

- అధర్వణవేదము 3-30-5

ఋగ్యజుర్వేదములు ప్రకృతిని ప్రస్తుతించుచూ ఉన్నత భావములను ప్రకటించిన మంత్రములు కల్గియున్నవి. సామవేదమును ఆదిమానవుల ఆనందజీవితమును సంగీత రూపమున గానవిధానము మనము తెలిసికొనుచున్నాము. చివరకు కల్గిన అధర్వణ వేదము మానవుని దైనందిన జీవితమున ఎదుర్కొనెడి సమస్యలను, సంఘజీవనమున పాటించవలసిన మర్యాదలు, సంఘమును శత్రుబారి నుండి రక్షించుటకు కావలసిన యుద్ధతంత్రములు, మంత్రములు, ధనుర్విద్య, వ్యక్తి జీవితము ఆరోగ్యముగ, ఆనందముగనుండుటకు ఆయుర్వేదము మొదలగు Down to earth భౌతిక ప్రధానములైన విషయములు వెల్లడించుచున్నది.

భారతీయ సంస్కృతి, పరలోక చింతన లేదా ఆధ్యాత్మిక భావన ఒక వంక తెల్పుచూ, వేరొక వంక మానవుని ఉపాధికి, జీవికకు కావలసిన సద్విషయములను కూడ తెల్పియున్నది. జీవిత రథమునకు ఇహ (ఈ జీవితమునకు చెందిన), 'పర' దైవచింతనకు సంబంధించిన విషయములు రెండును, రెండు చక్రములవంటివి. దురదృష్టవశాత్తు కొందరు స్వాములు ప్రపంచము నశించునది, శాశ్వతమునే కాంక్షింపుము అనెడి ఘోష అధికముగా సల్పుటవలన కొంతవరకు మన జాతి నిర్వీర్యమైనది అని చెప్పవచ్చును. 'ఇదం బ్రాహ్మ్య, మిదం క్షాత్రం' అని బ్రహ్మభావన, క్షాత్ర (భౌతిక) భావన రెండును బోధింపబడినవి. ఐహిక (ప్రాపంచిక), ఆముష్మిక (పరలోకం) సుఖములు రెండు వాంఛితము.

'అన్యోన్యస్మై వల్గు వదంతః' అనెడి వేదవాక్యము "ఒకరితోనొకరు అన్యోన్యముగా తియ్యగా మాట్లాడుకొందురు గాక" అని తెల్పుచున్నది. సంఘజీవనమందు వ్యక్తి పరుషవాక్యములు వదలి, తియ్యగా (Etiquette) మర్యాదలను •పాటించినచో కలహములు లేకుండును.

'A gentleman should avoid quarrel' మర్యాద కలిగిన వ్యక్తి తగాదాలజోలికి పోనేరడు. తియ్యని మాటలు, సంఘజీవనము అనెడి రథచక్రములను సవ్యముగ పోనిచ్చును.

సంఘజీవనము, ఐకమత్యత, పరస్పరనింద లేక సౌమనస్యమైన అన్యోన్య మధుర జీవనమును అధర్వణవేదము ఆశించుచున్నది.

అపవిత్రః పవిత్రోవా

- మార్జనశ్లోకము

నిత్యానుష్ఠానమందు ప్రార్థనా విధియందలి ప్రథమ శ్లోకము "అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాంగతోపివా, యస్మరేత్పుండరీకాక్షం సబాహ్యాభ్యంతర శ్శుచిః" అనెడి మంత్రము ననుసరించి, "పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష", యని ముమ్మారు సాధకుడు జపించును. పుండరీకాక్షుని స్మరణవలన సర్వావస్థలు తొలగి 'సబాహ్యాభ్యంతరశ్శుచిః', బాహ్యశుచి, అంతః శుచి కలుగునన్న శుభ్రభావన ఎంతయో ఉత్కృష్టమైనది.

పరిశుభ్రము చేసిన పూజామందిరము చెంత, అనువైన ఆసనము లేక పీఠము ఏర్పాటు చేసికొని, శుభ్రవస్త్రములను ధరించి, బాహ్యశుచిని ఏర్పాటు చేసికొనుట సాధకునికి ప్రథమ కర్తవ్యము. పూజాగృహము పరిశుద్ధముగ పరిమళద్రవ్యములు కలిగి. పుష్పాలంకరణతోడి ఆరాధనామూర్తిని ఆకర్షణీయముగ చేసికొని అనుదినము ఎవరికి తోచిన విధముగా వారు దైవస్మరణ చేసికొనుట, అది ఒక నిత్యానుష్ఠకర్మగ చేయుట, మన సంస్కృతి మనకు ఏర్పరచిన మహనీయమగు విధానము.

'స్నానము, సంధ్య' అనెడి పేర్లు నిత్యము వ్యక్తి మన దేశమున అవలంభించవలసిన కనీసపు కర్మలు. దీనివలన బాహ్యము, అంతరమైన (External and Inner Purification) పరిశుద్ధత ఏర్పడగలదని నిర్దేశింపబడినది. ఒక విధముగ చూచినచో పెద్దలు ఇట్టి నిత్యవిధానము అవలంభించుట వలన వారి పిల్లలు దానిని చూచి అనుసరించుట సహజముగ కల్గుచున్నది.

ప్రతిఇంటను వారి వారి సదుపాయమును బట్టి ఒక పూజాస్థలము ఏదో ఒక రీతిని, నిర్ణయింపబడవలయును. పూజావిధానము కూడ వారివారి అనుకూలతను బట్టి ఏర్పాటు చేసికొనవచ్చును. దైవప్రార్థనా విధానమునకు అంతులేదు. 'యుగానువర్తంతే' యుగమును, కాలమును బట్టి ఆచరించి Physical and Mental Health వృద్ధి పొందించుకొనవలయును.

హైందవ ధర్మమున విధి నియమములకన్నిటికిని ప్రత్యామ్నాయం పెద్దలు కల్పించుట వలననే మన సంస్కృతి కాలానుగుణ్యముగ మార్పులను సంతరించుకొనుచు (Adaptation) సజీవమైయున్నది.

ఏది ఏమైనను దైవ స్మరణ సమయము నందు, స్మరణ వలనను 'సబాహ్యాభ్యంతరశ్శుచిః' పరిశుభ్ర భావనలు, మనమున, భౌతికముగ బాహ్యశుభ్రత ఏర్పడగలదని విదితమైనది.

అమృతం విష సమాశ్రితమ్

'అమృతము , విషమును ఆశ్రయించి యుండును'. దేవాసుర యుద్ధంలో క్షీరసాగర మథనమున ముందు హాలాహలమనెడి విషము దాని వెంట అమృతము వచ్చినవి. సుగంధ పూరితమగు వృక్షముల సమీపమున నాగుబాములుండునని తెల్పుట వినుచున్నాము.

అమృతము, విషము, వెంటవెంట ఉండునని తెల్పుటయందు అనేక విశేషములు గ్రహించవచ్చును. ప్రహ్లాదుడు, విభీషణుడు రాక్షస వంశములో జన్మించటం ఒక విశేషం. మంచి చెడులు ఒకదానివెంట ఒకటి ఉండుట జీవితంలో చూస్తున్నాము.

వైద్యరీత్యా చూచిన జీవితపు అంత్య ఘడియలలో జీవితాన్ని మృత్యుబారినుండి రక్షించేందుకు గరళం లేక త్రాచుపాము విషాన్ని ఇవ్వటం కద్దు. ఆయుర్వేదంలోనూ, హోమియో, అల్లోపతిలోనూ పాషాణం (ఆర్సెనికం)తో అనేక ఔషధములలో విషరూపాన్నిమార్చి దానిని అమృత రూపంగా సంజీవనివలె, జీవితాన్ని రక్షించేలాగున ఔషధ పద్ధతులు మనకు తెలియవచ్చుచున్నవి.

మశూచి, పోలియో మున్నగు వ్యాధులు రాకుండగ ఆ రోగ పదార్థములనే టీకాల రూపముగ ఉపయోగించి (Prophylaetics) రోగనివారణకు వైద్యవిధానము తోడ్పడుచున్నది. జీవితాన్ని హరించే నాభికొమ్మును ఆయుర్వేదమున 'ఆనందభైరవి' యందును హోమియో విధాన మందు 'ఎకొనైట్'గను రూపాంతరము గావించి మానవ క్షేమము కొరకు ఉపయోగించుచున్నారు.

విషము వెంట అమృతం ఉంటుంది. చెడు వెంట మంచి ఉంటుంది. ఇది విజ్ఞుడు గ్రహించి చెడును కూడ మంచి కొరకు ఉపయోగించుటలో తన విజ్ఞత ప్రకటించుకొనవలయును.

ఆలస్యాదన్న దోషాచ్చ

- మృత్యుర్విప్రాన్ జిఘాంసతి

"వేదములను అధ్యయనము చేయకపోవుటవలనను, ఆచారములను ఉల్లంఘించుట వలనను, దోష భూయిష్టమగు ఆహారసేవన వలన బ్రాహ్మణులు నరకము పాలగుచున్నారు."

ఇచట బ్రాహ్మణులనిన బ్రహ్మను తెలిసికొనవలెననెడి పిపాసువులని గుణప్రధానము కల్గిన సాత్విక ప్రధానులని, కేవలము కులమువలన సంభవించిన వారు కాదని గుర్తించవలయును. ఇట్టి బ్రహ్మభావన, బ్రహ్మజిజ్ఞాస కలిగిన వారికి (Truth seekers) వేదాధ్యయనము ముఖ్యమని తెలియవచ్చుచున్నది. వేదములు, ఉపనిషత్తులు, తదితర గ్రంధపఠనము చాల ముఖ్యము. ఆరోగ్యము మానసికానందము కలుగజేయు కొన్ని ఆచారవ్యవహారములను పాటించవలయును. దోషభూయిష్టమగు ఆహారము స్వీకరించుటవలన జిజ్ఞాసువు లేక సాధకుడు దుర్గతిని పొందు చున్నాడని హెచ్చరింపబడుచున్నది.

అనుదినము ఏదోఒక సద్గ్రంథము చదువుట ముఖ్యము. మంచి భావనలు కలిగి ఆత్మానందము కలుగజేసెడి ఏ గ్రంథమైనను కొంతయైనను చదువుట అవసరము. చివరకు

పత్రికలయందు గల కొన్ని మంచి విషయములు సేకరించి పొందుపరచుటయు మంచిపనియే. ఉదయమే లేచుట, స్నానమాచరించుట, శుభ్రవస్త్రధారణ, దైవారాధన మొదలగు అనుష్ఠానకర్మ తనకు కలిగిన వసతి చొప్పున ఆచరించుట అవసరము.

'అన్నదోషాచ్చ' అన్నదోషమువలన అనేక దుష్టపరిణామములు కల్గును. 'ఆహారశుద్ధౌ సత్వశుద్ధిః' అని పతంజలి యోగ సూత్రము. ఆహారము సాత్వికమై భగవద్గీత యందు 'ఆయుస్సత్వ బలారోగ్య సుఖప్రీతి వివర్ధనకరమైనదిగ ఉండవలయును.

పాశ్చాత్యులు శాస్త్రరీత్యా ఆహారమును, విటమిన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు మున్నగు విధానములచే విభజించియున్నారు.

కాని హైందవధర్మము ఆహారమును సాత్విక, రాజసిక, తామసిక లక్షణములైన మూడు విధములగు ఆహారపదార్థములుగనే నిర్ణయించినారు.

గనుక బ్రహ్మోపాసకులు నిత్యము గ్రంధపఠనము, సత్కర్మాచరణ, సాత్విక ఆహార సేవనలు చేయవలయునని ఆదేశింపబడినది.

అవిద్యస్య కుతోధనమ్

'విద్యలేనివానికి ధనమెక్కడిది?' అని వాక్యార్థము. విద్యార్జనము అనుదినము ప్రతి నిమిషము కష్టించి నిరంతర కృషితోడ జరిపెడి ఒక యజ్ఞము. విద్యను సముపార్జించుటకు ఇది ఒక్కటియే విధానము. అట్లు శ్రమించి ఆర్జించిన విద్యకు ఎట్టి ప్రాధాన్యత గలదో అనేక శ్లోక రత్నముల వలన మనకు తెలియవచ్చుచున్నది. ముఖ్యముగా భర్తృహరి సుభాషితములందు విశేషముగ వర్ణింపబడినది. విద్య తరగని ధనమనియు, ఇచ్చిన కొలది వృద్ధి పొందు సంపదయనియు విదేశములందు మిత్రుడనియు సర్వత్ర ప్రశంసనీయమనియు, 'విద్వాన్ సర్వత్ర పూజ్యతే' విద్యకలవాడు సర్వత్ర పూజింపబడుననియు ప్రశంసింపబడినది.

ధనార్జనకు మూలకందము విద్య. విద్య కేవలము విజ్ఞానయుతమైనదియేగాక ధన సంపాదనకు కూడ మూలము. పూర్వము విద్వాంసులు తమ పాండిత్య ప్రకర్షచే రాజులను ప్రజలను మెప్పించి అగ్రహారములు, పారితోషికములు, ధనధాన్యాదులు బడసి తమ కుటుంబము లను గడిపెడివారు. విద్యాహీనుడు నిర్ధనుడగుట పెక్కుచోట్ల చూచుచున్నాము. విద్యలేనివానికి ధనమెట్లు లభించును?

అలసస్యకుతో విద్యా, అవిద్యస్యకుతో ధనం
అధనస్యకుతో మిత్రం, అమిత్రస్య కుతః సుఖం.

సోమరివానికి విద్య ఎట్లు లభించును, విద్యలేనివానికి ధనమెట్లు లభించును? ధనము లేనివానికి మిత్రులుందురా? మిత్రులు లేనివానికి సుఖమెక్కడిది? అను ప్రశ్నల ద్వారా విద్య వలన ధనము, మిత్రుల సంప్రాప్తి, మనశ్శాంతి కల్గునని తెల్పబడినది.

ధనప్రాప్తికి, మిత్రలబ్ధికి ప్రధానము, విద్యయని నిరూపించబడినది, అట్టి శక్తియుతమగు

విద్య లభించవలెనన్న నిరంతర కృషి అవసరము. సోమరితనము విద్యార్జనకు గొడ్డలిపెట్టు. గనుక నిరంతర విజ్ఞాన సముపార్జన ఉత్తమ మానవుని ప్రధమ కర్తవ్యము.

అశ్వత్థ స్సర్వవృక్షాణామ్

- భగవద్గీత

"సర్వవృక్షములందు (శ్రేష్ఠమగు) అశ్వత్థ వృక్షము, రావిచెట్టును నేనే అయివున్నాను" అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతయందలి విభూతియోగమున తెల్పియున్నాడు. గనుక అశ్వత్థ వృక్షము లేక రావిచెట్టునకు ఉత్కృష్టమగు లక్షణములున్నవని గ్రహింపనగును. "పాములలో వాసుకిని నేను, నక్షత్రములలో చంద్రుడను నేను (నక్షత్రాణాం అహం శశీ, వేదములలో సామ వేదమును నేను") అని శ్రీమన్నారాయణుడు నరుడైన అర్జుననకు, మన ప్రజాప్రతినిధికి తెలియజెప్పినాడు.

ప్రకృతియందు ఎన్నెన్నో వృక్షములుండగ, ఒక రావి చెట్టునకే ఈ పట్టము కట్టుటయందు ఏదో ఒక ఘనరహస్యము తప్పక ఇమిడియుండవలెనని భావించి చర్చించవలయును.

రావిచెట్టు మ్రాను తెల్లగా ఉండును. శ్రేష్ఠమగు శ్వేత వృక్షజాతిలో ఒకటి. ఈ తెల్లని మ్రాను చూడముచ్చటగ నుండును వేపచెట్టు, రావి చెట్టుకలసినచోట పుణ్యస్త్రీలు సంతానాభివృద్ధికై ప్రదక్షిణములు చేయుదురు. పితృకార్యములు హోమములందు సమిధలుగా రావి కొమ్మలనే వాడుదురు. గనుక ఈ ధూమమందు వాతావరణ కాలుష్యము తొలగించి ఆరోగ్యప్రాప్తి కలిగించెడి పదార్థమున్నదని భావింపనగును.

బుద్ధునకు ఈ వృక్షచ్ఛాయల క్రిందనే జ్ఞానోదయము కల్గినది కనుకనే దీనిని బోధివృక్షమని కూడ పిలుచుట జరిగినది. రావి బెరడు వ్రణాల్ని మాన్పునని, రావిపండ్లు వీర్య వర్ధకములని ఆయుర్వేదము తెల్పుచున్నది. వసంతఋతువునందు ఎండుటాకులు రాల్చి, లేత ఆకులను కలిగిన రావిచెట్టు శోభను ప్రకృతి ఆరాధకుడు మరువలేడు. రావిచెట్టు శ్రీమహావిష్ణువుకు నివాసము. కాని గాలికి త్వరగా పడిపోవునుగాన దొడ్లలో పెంచరాదని శాస్త్రము.

అశ్మానం తన్వం కృధి

- అధర్వ - 1-1-2

నాలుగువేదములు ఋగ్వేదము ప్రాచీనమైనదని తెలుపబడినది.ఋగ్వేదమునందు, నదీజలములు, సూర్యుడు, అగ్ని, వరుణుడు మున్నగువానిని స్తుతించెడి నిర్మలమగు ప్రార్థనలున్నవి. యజుర్వేదము కూడ సుమారు ఇటులే ఉండగ సామవేదము సంగీతపరమగు భావోన్నతిని కలుగజేయుచున్నది. కాగా అధర్వణవేదము సామాన్యమానవుని జీవితమును గూర్చెడి అనేకములైన అంశములు ప్రస్తావించుట విశేషము.

అధర్వణవేదమునందు ఆయుర్వేదము, రోగనివారకములగు మంత్రములు, శతృసంహారకములగు మంత్ర తంత్రములు, ధనుర్విద్య మున్నగు విషయములు (Down to

Earth) ఉన్నది. ఉత్తరేణి, తెల్లఆవాలు, సోమలత, బల, అతిబల మున్నగు మూలికల విశేషములు ప్రస్తావించబడినవి. అనేకములగు ఆచరణీయాంశములుండుట గమనీయము.

'అశ్మానం తన్వం కృధి' నీ తనువును (తన్వం), రాయివలే (అశ్మానం), చేయుము(కృధి). 'నీశరీరమును కఠినమైన శిలవలె బలిష్ఠముగ చేసికొనుము' అనెడి వేదవాక్యము మానవశరీరమును, అతనికి కావలసిన బలమునను, మున్నగు భౌతిక విషయములకు కూడ ఎంతటి ప్రాధాన్యత ఒసగుచున్నదో గమనించవలయునున. నేటి శరీరపోష్టవమునకై వ్యాయామములు (Body Building Exercises) కరాటే, జుజుత్సు మున్నగు Martial Arts, Aerobics, Calisthenics మున్నగు వ్యాయామములను ప్రాధాన్యతను వేదకాలమునాడే భారతీయులు గుర్తించుట విశేషము. ముష్టియుద్ధము, మల్లయుద్ధము, ధనుర్విద్యా ప్రదర్శనము, గదా యుద్ధములు, వీరత్వము ప్రధానముగా చేసియున్నవి.

దురదృష్టవశాత్తు, కొందరు స్వాములు, శరీరము చీము నెత్తురు కూడినదని, నశించునదనియు, శరీరమును ఈసడించెడి బోధలు చేయుట దురదృష్టకరము.

'దేహో దేవాలయ ప్రోక్తో' దేహము దేవాలయమువంటిది. ఆత్మగమనమునకు శరీరము రధమువంటిది. నిరోగియైన గాని యోగికానేరడని యోగశాస్త్రము తెల్పుచున్నది.

'నీకండలు ఇనుమువలె రక్తనాళములు స్టీలువలె ఉండవలెనన'డి సద్బోధ వివేకానందుడు చేసినాడు. ఒలింపిక్ పోటీలయందు జయమొందెడి భారతపుత్రులు మనకు కావలయును.

అసావాదిత్యోబ్రహ్మ

- యజుర్వేద మంత్రం - స్వాధ్యాయ బ్రాహ్మణం

'ఈ కన్పడెడు సూర్యుడే బ్రహ్మ' 'అసౌ ఆదిత్య బ్రహ్మ' అని వేదవాక్యము అనుదినము సంధ్యావందనమునందు "అసావాదిత్యో బ్రహ్మ, బ్రహ్మేతి, బ్రహ్మైవసన్, బ్రహ్మాప్నోతి, య ఏవం వేద, అసావాదిత్యో బ్రహ్మ" సూర్యుడే దైవము సూర్యుడే దైవము అని మరల మరల పునశ్చరణ చేసి నొక్కి చెప్పబడుట ఈ విషయమునకు గల ప్రాధాన్యతయే తెలిసికొననగు ముఖ్యవిషయం.

ఆది భారతీయుని అర్చనా విధానము నదులలో, తటాకములలో నిలబడి సూర్యుని 'సవితాదేవత, భార్గవుడు, ఆదిత్యుడు' అనెడు నామముల చేత ధ్యానించుట ఉత్కృష్టమగు అర్చనా విధానము. ఎదుట నిలబడి తేజోపూర్ణమై, జడమైన ప్రకృతిని తన కిరణముల చేత చైతన్యవంతము చేసెడు ఆదిత్యుడు, భూగోళమునకు, భూగోళవాసులకు, నవగ్రహ సముదాయమునకు (Zodiac system) దైవముగాక వేరెట్టి వాడగును? ఆతడే, ఆ కన్పడెడివాడే (అసౌ) "ఆదిత్యుడే" బ్రహ్మ (దైవము) అని మరల మరల తెల్పుట సాధకుని మనస్సున దైవమనిన ఎవరు అను ప్రశ్నకు, అత్యద్భుతమైన నిత్య సత్యమైన సమాధానము ఈ వేదవాక్కునందు తెలుపబడినది.

గాయత్రి ధ్యానము, సూర్యతేజోపాసనయే కాదా! భారతీయ సంస్కృతి 'ప్రాచీన వేదకాలమున, సంపూర్ణ భావన కల్గిన 'అసావాదిత్యో బ్రహ్మ' భావనయే. వేదకాలము దాటిన

పిదప పురాణకాలమున శ్రీరాముడు, కృష్ణుడు, సీతాదేవి, లక్ష్మి, శంకరుడు, పార్వతి మున్నగు దేవాతా పూజ ఏర్పడినది. దీనివలన కొన్ని విభేదములు, విమర్శనలకు తావిచ్చెడు దేవతల గాథలు కూడ మనకు సంక్రమించినవి. విగ్రహారాధన ఏర్పడినది.

ప్రాచీనము, సంపూర్ణము, సహేతుకము, జాతిని ఏకీకృతము చేసి తేజోపూర్ణము చేసెడి సూర్యారాధన 'అసావాదిత్యో బ్రహ్మ' భావనయందు మనము చూడవచ్చును, మన హృదయములందు ప్రాధాన్యత ఒసంగబడవచ్చును.

ఆచార్యాత్ పాదమాదత్తే

ఆచార్యాత్ పాదమాదత్తే। పాదం శిష్య స్వమేధయా॥
పాదం సబ్రహ్మచారిభ్యః। శేషం కాలక్రమేణచ॥

గురువు ఒక పాదము అనగా నాల్గవ భాగము గల విద్యను మాత్రమే ఇచ్చును.మిగతో మూడు భాగములు గల విద్య ఎట్లు సమకూర్చగలము? సంపూర్ణ విద్య నాలుగు పాదములు లేక నాల్గు భాగములైనచో మొదటి భాగము గురు ముఖతః అనగా గురువువలన పొందనగును.

రెండవ పాదము శిష్యుడు తన స్వంత మేధస్సుతో పెంపొందించి పూర్తి చేసుకొనవలయును. (పాదం శిష్య స్వమేధయా). గురువు చెప్పిన విద్యను ఆధారం చేసుకొని శిష్యుడు తన స్వయంకృషి వలన విజ్ఞానాభివృద్ధి చేసికొనును. ఇది శిష్యుని పరిశ్రమవలన కలుగు లాభము.

మూడవ పాదము లేక మూడవ భాగము (పాదం సబ్రహ్మచారిభ్యః) తోటి విద్యార్థుల సహజీవనము వలన పొందును. తన తోటి విద్యార్థులు బాగుగ చదువుచున్నచో పోటీపడి తన జ్ఞాన సముపార్జన యందు మిన్నగ కన్పడవలెనని చదువును (స్పర్ధయా వర్ధతే విద్య.) తోటి విద్యార్థుల మంచి నడవడి చూచి నేర్చుకొనును. అందువలననే మన పిల్లలను మంచి స్కూళ్ళు, కాలేజీలు, యూనివర్సిటీలలో చేర్చవలయునని తల్లితండ్రులు తహతహలాడుట సహజము. దీనిని ఆంగ్లమున 'Peer benefit' అని వ్యవహరించుటకద్దు.

నాల్గవ పాదము లేక నాల్గవ వంతు (శేషం కాలక్రమేణ చ) విజ్ఞానము అనగా శేషభాగము కాలక్రమేణ అనుభవము వలన పూర్తియగును. గురువు వలన నేర్చినది మొదటి భాగము స్వయం కృషి వలన నేర్చినది రెండవ భాగము. సహ విద్యార్థుల సాంగత్యము వలన నేర్చినది మూడవభాగము. మిగిలిన శేషభాగము అనుభవము వలన కలుగుచున్నది.

ఆచార్య అభినోతి

ఆచార్యుడు లేక గురువు(1) "అభినోతి" తెలిసికొనును. అటు పిమ్మట తెలిసికొనిన దానిని (2)"స్వయం ఆచరేత్ "స్వయముగా ఆచరణలో పెట్టును (3)"ఆచరే స్థాపయతి" తాను ఆచరించి చూచిపొందిన లాభమును సుస్థిరము (స్థాపయతి) చేయును. సద్గురువు చేయు మూడు ముఖ్యాంశములు ఇచట తెలుపబడినవి.

గురువు తన నిరంతరకృషి, జిజ్ఞాస వలన గొప్ప విషయములను తెలిసికొనును. జ్ఞానసముపార్జన వలననే వ్యక్తి గురుస్థానమును పొందును. అనేక విషయములను గ్రంథపఠనము వలనను, గురుసేవ వలనను, స్వీయ పరిశీలనవలనను తెలిసికొని తాను విజ్ఞాన ఖనియగును. సహజముగ అతనికి దీనివలన ఆచార్యస్థానము లభించును. వేరుగ చెప్పవలెనన్నచో ఆచార్యస్థాన మాతనిని వరించును. అయినను ఇచట పాండిత్యమని తెల్పక జ్ఞానము లేక దివ్యజ్ఞానమని తెలిసికొనుట ఉచితము.

కొందరు విద్యను ఘనత కొరకు, పాండిత్యప్రకర్షణ కొరకు, సభలయందు మెప్పులకొరకు నేర్తురు. అనర్గళముగ గంభీర స్వరమున శ్లోకములు Quotations తెల్పుతూ ఏవేవో అర్థముకాని, అర్థము లేని పదజాలముతో ప్రజలను హడావిడి పెట్టి తమ విజ్ఞానము ప్రకటింతురు. అందువలననే ఆదిశంకరాచార్యులవారు 'శబ్దజాలం మహారణ్యం, చిత్త భ్రమణకారకం' అని హెచ్చరించి యున్నారు. ఈ పండితులు ఉపయోగించెడి శబ్దజాలము మహారణ్యము వంటిదని, చిత్త భ్రమణమును, లేదా మతిభ్రమణమును కలుగజేయును సుమా అని తెల్పియున్నారు.

కాని సద్గురువు అన్నచో ఇట్లుగాక, తాను తెలిసికొనిన దానిని 'స్వయం ఆచరేతి' స్వయముగా ఆచరించి చూపును.

ఇట్టి ఆచరణయోగ్యమైన విజ్ఞానమును (Pragmatic knowleldge) ఆచరేస్థాపయతి ఆచరించిన వానిని 'స్థాపయతి' సుస్థిరముగ నుండునటుల ఏర్పాటు చేయును. పీఠములు, ఆశ్రమములు, గురుకులములు మొదలగు విధానముల వలన "జ్ఞానస్థాపన" ఆచార్యుడు చేయును.

"ఆచార్య అభినోతి। స్వయం ఆచరేతి। ఆచరే స్థాపయతి".

ఆపోవై భేషజమ్

'జలము (ఘనమైన) మందు' అని వాక్యము. వేదములందు జలముల యొక్క ప్రాశస్త్యమును గూర్చి అనేక మంత్రములున్నవి. ప్రకృతి చికిత్సయందు తొట్టి స్నానము, కటి స్నానము మున్నగు రీతులచే రోగనివారణ (Hydrotherapy) చేయవచ్చును అని జర్మన్ శాస్త్రజ్ఞుడు లూయికూనే ఒక విధానమును శాస్త్రీయము చేసియున్నాడు.

నీటియందు స్నానము చేయగనే శరీరము మనస్సునకు ఆనందము కలుగుట అందరకు తెలిసిన విషయమే. అందువలననే భారతీయ సంస్కృతియందు నీటికి, స్నానమునకు, నదులకు ప్రత్యేక స్థానము ఏర్పరచబడినది. పూర్వము ఋషులు దైవమును ధనధాన్యాదులకై ప్రార్థింపక, "స్నానమునకు యోగ్యమైన నదీతీరమును స్వామీ నాకు అనుగ్రహించుమని" ప్రార్థించెడివారు.

12 ఏళ్లకొకసారి పుష్కర స్నానమాచరించవలెనని గంగ, గోదావరి, కృష్ణా, కావేరీ, యమునా నదుల ప్రాశస్త్యమును తెలిపి ఒక సదాచారమును నెలకొల్పియున్నారు. 'ఆపోహిష్ఠామ-యోభువః' అనెడి ఉదక మంత్రము నిత్య ఆరాధనయందు పఠించుట ఆచారము.

గంగస్నానము, నీటిని 'గంగ'యనెడి పదమున జలముయొక్క ప్రత్యేకత మనకు తెలియవచ్చుచున్నది. మొలబంటి నీటియందు నిలబడి సూర్యునకు అర్ఘ్యప్రదానము ఒసంగుట

భవ్యమైన హైందవాచారము. ఆరోగ్యకరము. గంగకొరకై భగీరథుడు ప్రయత్నము చేయుట మనకు పురాణములు తెలుపుచున్నవి. శ్రీ కృష్ణుడు యమునా నదీ తీరమున జలక్రీడలు గావించిన వర్ణనలు శ్రీమద్భాగవతమునందు హృద్యముగా వర్ణింపబడినది.

నదీతీరములే ఆదిమానవునకు వాసయోగ్యములైనవి. సింధు నాగరికత, నైలునది వద్ద ఈజిప్షియన్ నాగరికతలు ఉద్భవించినవి.

మానవుడు ఆరోగ్యముగ ఉండవలెననిన మంచినీరు పుష్కలముగా త్రాగుచుండ వలయునని దీని వలన మూత్రపిండ వ్యాధులు నివారింపబడగలవని తెలియుచున్నది. నీటికి 'నారము' అనెడి పర్యాయపదము, వ్యాపించునదియనియు, నీటినుండి ఉద్భవించిన దైవము నారాయణుడనియు తెలియుచున్నది.

నీటియందు గల మహత్తరమగు వైద్యశక్తిని గుర్తించుట మన కర్తవ్యము.

ఆత్మ దీపోభవ

'నీ ఆత్మయే నీకు దీపమగుగాక' అని వాక్యార్థము. మానవునికి తదితర జీవరాసులకు గల భేదము ఆత్మభావనయే. వ్యక్తికి ప్రథమగురువులు తల్లితండ్రులు. వారి పోషణ, సంరక్షణ, క్రమశిక్షణల ద్వారా చిన్ననాడే అనేక విషయములను తెలిసికొనును. తదుపరి గురువుల శిక్షణ. మూడవది సజ్జన సాంగత్యము లేక విద్యా సంస్థలయందలి స్నేహితుల ప్రభావము (Peer effect) నాల్గవది సద్గ్రంథపఠనము. ఐదవది దేశపర్యటన: మొదలగు వానివలన మానవుడు విజ్ఞానవంతుడగుచున్నాడు.

ఈ సమయంనందే మానవుని వ్యక్తిత్వము వృద్ధియగుచున్నది. తానెవరో, తన కర్తవ్యమేమిటో, తన లక్ష్యములేవియో, లక్ష్యసాధనకు కావలసిన సాధన సామాగ్రి ఏదియో ఆతడు నిర్ణయించుకొనును. ఆత్మగౌరవము పెంపొందించెడి కార్యాచరణ చేయును. తాను నేర్చిన విజ్ఞాన సామాగ్రినంతయు పరిశీలనా పూర్వకముగ విలువలను నిర్ణయించుకొనును. ఒరులు చెప్పినదెల్ల శ్రద్ధగ వినుచు తాను తన ఆత్మకు తోచిన నిర్ణయములను తీసికొనును.

క్రమేణా వ్యక్తి తనకు తాను నిర్ణయములు గావించుకొని దానివలన కల్గెడి కష్టనష్టములకు, కీర్తి ప్రతిష్ఠలకు తానే కర్తననెడి భావమున ముందంజవేయును. ఒకానొక సమయమున ప్రపంచరీతులను ధిక్కరించి ఒక్కడై ఎదిర్చెడు నిర్ణయములు చేసికొనును. కీర్తివంతుడై లోకకళ్యాణమునకై తన ఆత్మ చేసిన బోధనననుసరించి నిర్ణయములు గైకొనును.

ఆత్మశక్తిని ధీశక్తిగా చేసికొని కర్తవ్యతారూఢుడైన వ్యక్తికి, తన ఆత్మయే ఒక దీపముగనగును. ఆత్మోద్దీపనము, ఆత్మవికాసము, ఆత్మబలములను ఆతడు పొందును. భగవద్గీతయందు 'ఉద్ధరేదాత్మ నాత్మానాం' అని పరమాత్మ తెల్పియున్నాడు. 'ఆత్మను ఆత్మ చేతనే ఉద్ధరించుకొనవలయునని దివ్యసందేశము'. బుధస్య ఆత్మాని దేవతా" బుధులకు లేక విజ్ఞులకు ఆత్మయే దైవమని తెలుపబడినది.

ఆత్మదీపపు వెలుగులో పయనించుమని వాక్యము ఆదేశించుచున్నది.

ఆనో భద్రాః ఋతవోయంతు విశ్వతః

విశ్వంలోని అన్ని వైపులనుండి మనకు మంచి భావములు 'కలుగుగాక' అని ప్రాచీన వేదమానవుని ఉత్కృష్టభావన. సద్భావములు అన్నవి ఏదో ఒక దేశమునకే పరిమితమైనవి కావు. ఈ విశాల ప్రపంచమున ఏ దేశస్థుడు ఏ మంచి భావమును వ్యాపింపజేసిననూ అది మనకు స్వంతమై క్షేమకారకము కావలయును. ఈభావన భారతీయుల విశాల దృక్పథము, 'వసుధైక కుటుంబకమ్' ఈ వసుధ (ప్రపంచమంతయు) మన కుటుంబమే అనెడి విశ్వభావన మన సంస్కృతికి పట్టుకొమ్మ. ఈ ఋషి వాక్యం ఒక సంపూర్ణతను గోచరింపజేస్తుంది. ఖండములు, దేశములు, మండలములు అనెడి అడ్డుగోడలను ఛేదించి మానవుని భావన సుదూరదేశములందలి మానవోత్తముల భావనలను సవినయముగ స్వీకరించి వానితోడ తాదాత్మ్యము చెందుట హృదయ వైశాల్యాన్ని సూచిస్తుంది. మానవుని సంపూర్ణతకు బాటలు తీస్తుంది.

'నాదేశమే గొప్ప' 'మా వారు చెప్పినదియే లెస్స' 'మా కులమువారు, మా మతము వారు చెప్పినదే శ్రేష్ఠము' 'ఇతరులు చెప్పినది మాకు అనవసరము' అనెడి సంకుచిత ధోరణులను ఈ మహావాక్యం కూకటి వ్రేళ్ళతో పెకలిస్తుంది. భారతీయ ఘన సంస్కృతిని మన కన్నుల ఎదుట సాక్షాత్కరింపజేస్తుంది. భారతీయ విద్యాభవన్‌వారి ప్రత్యేక శీర్షిక (Logo) ఇదియే.

ఖండ ఖండాతరములందలి విజ్ఞానమును మనము సంతరించుకొనవలయును. కూపస్థమండూకమువలెగాక అన్ని దిక్కుల నుండి వెల్వడిన విజ్ఞానదీపికలను మనము కరతలము గావించుకొనవలయును. "ఇతడు మన దేశస్థుడు కాడు, మనమతము వాడు కాడు, మన కులస్థుడు కాడు, ఇతని మాటలను మన మేల వినవలయును' అనెడి ధోరణి విస్మరించవలయును.

'ముఖే ముఖే సరస్వతి' ప్రతి ముఖము నుండియు అనగా ప్రతివ్యక్తియందు సరస్వతి యుండును. దానిని మనము గ్రహించవలయును. అన్ని దిశలగల అనంత విజ్ఞానము మన ఆస్తి కావలయును.

ఇంతటి విశాల భావము, విజ్ఞాన తృష్ణ కలిగిన ఆనాటి వేదకాల మానవులకు, గోడల మధ్య నివసించుచు, కుడ్యభావనలు గల వ్యక్తులుగ భారతీయులు ఉండరాదన్ని ఉద్బోధింప బడుచున్నది.

ఆమలకం వయస్థాపనానామ్

(ఆమలకీ వయస్థాపనీ) - చరక సంహిత

పెద్ద ఉసిరికాయ మానవ శరీరానికి ఎంతో హితకారి. ప్రాచీనులు ప్రకృతిని పరిశీలించి వృక్షములు, లతలు, ఫలములు అన్నిటియందును గల విశేషములనరసి శ్రేష్ఠమగు వృక్షములన్నిటిని పూజార్హములుగా చేసి. ఒక దివ్య సంస్కృతిని మనకందించియున్నారు. ఉసిరి చెట్టును కార్తీకపూర్ణిమనాడు మనమెల్లరము పూజింతుము. చెట్టు లభ్యము కానిచో కనీసము ఉసిరి కొమ్మనైన సంప్రదాయసిద్ధముగ పూజించుచున్నారు. అటులే రావిచెట్టు (అశ్వత్థం సర్వవృక్షాణాం),

తులసి, మారేడు, మర్రి వృక్షములను మనము దేవ వృక్షములుగ ఆరాధించుచున్నాము. ఇందుకు ఆయుర్వేదము ఇమిడియున్నది. ఆరోగ్యాభివృద్ధికి, ఆయుర్వృద్ధికి, వంశాభివృద్ధికి, వాతావరణ పారిశుద్ధ్యమునకు (Ecology) ఈ వృక్ష సంపదను ఆరాధించుట మన పూర్వీకులు ఏర్పరిచిన సదాచారము.

ఉసిరికాయను 'ఆమలక'మని సంస్కృతముననూ, ఆంగ్లమున Embilica Officianalis లేక Phyllanthus Embilica, Goose berry అని పేర్లు కలవు. దీనిని ఎండబెట్టిన 100 గ్రాముల రసమందు మరే పదార్థమందును లేని 3470 మిల్లిగ్రాముల సి విటమిన్ లభించునని కనుగొనబడినది. శరీరమున రోగ నిరోధక శక్తి (Immunity, Defence Mechanism) సి - విటమిన్‌లో కలదు. చ్యవనమహర్షి ఈ ఉసిరికాయల పదార్థాన్ని సేవించి ఆరోగ్యవంతుడైనాడు. కనుక చ్యవన, (ప్రాశ) భోజనము చేయబడినదని పేరు వచ్చినది.

ఉసిరికాయలను సేవించిన వృద్ధాప్యమును రానీయక, వయస్సును (వయస్థాపనానాం) నిలబెట్టు అని అర్థము. దీని ప్రాశస్త్యము మధ్వాచార్యులు బాగుగ గ్రహించి తమ శిష్యులకు అనుసరణీయముగ చేసినారు. దీని రసము తల వెంట్రుకలకు మంచిది. మెదడుకు మంచిది. ఆమ్లకతైలము అన్ని ఆయుర్వేద షాపులందు లభించును. గుండెజబ్బు కలవారికి, పైత్య వాధి కలవారికి మేలు చేయును. వాతపిత్త శ్లేష్మము లనెడి త్రిదోషములను నివారించెడి త్రిఫల చూర్ణమున దీనిని వాడెదరు.

పితృకార్యానంతరము తలపైన దీనిరసము వ్రాసికొందురు. దీనియందు గ్యాలిక్ యాసిడ్ ఉండుట వలన వైరస్‌ను నిరోధించు శక్తి కలదు.

మన సంస్కృతి మనకొసగిన దేహారోగ్యకర విషయములనుమనముఆచరించిదీర్ఘాయువులుగ, నిరోగులుగ జీవించవలయును.

ఆయుర్వై ఘృతమ్

ఘృతము లేక నెయ్యి వలన ఆయుర్వృద్ధి కలుగునని వాక్యార్థము. ఇయ్యది ఆయుర్వేద గ్రంథములందు కూడా స్పష్టీకరింపబడియున్నది. నెయ్యి లేక నేయి అను పదము ఏ సందర్భమున ఉపయోగింపబడినను, అది ఆవు నెయ్యి లేక గోఘృతమని తెలియవలయును. నెయ్యికి ఆయుర్వేదమున స్నేహము అని పర్యాయపదమున్నది. అనగా ఏ వస్తువునకు నేయి కలిపిన ఆ వస్తువు మృదువుగను, రుచికరముగను ఆనందయుతముగ స్వీకరించుటకు అనువగుచున్నది. గోఘృతము లేక ఆవు నెయ్యి హోమములలో వాడబడుచున్నది. కొందరు నెయ్యిని అటుల వృధా చేయుట ఎందుకు స్వీకరించరాదా అని ప్రశ్నించుట జరుగుచున్నది. ఆహారముగ స్వీకరించిన దాని కన్నా ఆ ద్రవ్యము యొక్క సున్నిత పరిమాణమైన సుగంధమును ఆస్వాదించు (Finer Molecules) వలన మరింత మేలు కల్గునని గ్రహింపనగును. అందువలననే వాతావరణ కాలుష్య నివారణకై, లేదా వాతావరణ పరిపోషణకై హోమాగ్ని విధానము వేదమున నెలకొల్ప బడినది. ఆర్య సమాజము వారు నేటికిని హోమ విధానము ప్రోత్సహించుచున్నారు.

గోక్షీరము, గోఘృతము, గోదధి, తేనె, కొబ్బరికాయ నీరు, కలిపిన పదార్థము అతి పవిత్రమైన పంచామృతములని పూజానంతరము నివేదన జరిపిన దానిని స్వీకరించుట మన ఆచారము. వీనిని ఐదు అమృతములని పేర్కొనుట గమనీయము. ఈ ఐదు పదార్థము లందు దేహాభివృద్ధి, మానసికాభివృద్ధి అనుకూలించెడి గుణములున్నవని గ్రహింపవలెను.

శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ ఆవుపాలు, ఆవు పెరుగు, ఆవు నెయ్యి మొదలగు వానిని స్వీకరించి గోవులను పెంచి గోపాలుడై. సాత్వికవృద్ధి తోడ రాక్షసశక్తి కల్గిన కంసమర్దన చేయగలిగినాడు.

అయితే ఆవునెయ్యి మాత్రమే పూజార్హము, ఆయువును పెంచునదని గ్రహించ వలయును. సృష్టియందు ఒకే రకముగా భ్రమ కల్పించెడి విశ్వామిత్ర సృష్టి యున్నది. కొబ్బరిచెట్టుకు తాడిచెట్టు, ఖర్జూరమునకు ఈతచెట్టు, గొర్రెకు మేక, ఆవునకు గేదె సృష్టిలోని విభాగములని సూక్ష్మబుద్ధి వలన పరిశీలన వలన తెలియనగుచున్నది.

మరి నెయ్యివలన కొవ్వు పెరిగి 'కొలెస్ట్రాల్' పెరిగి గుండె జబ్బులు వచ్చును గదాయని ప్రశ్న. మరి మన పూర్వీకులందరూ గోఘృతమును స్వీకరించినవారు దీర్ఘాయుష్షులు కలవారే గదా! మేధావులై వారు వేదములను కంఠస్థము గావించి పరంపరగా మనకందించిన వారే కదా.

విజ్ఞానశాస్త్రము కూడా వృద్ధిపొందెడి శాస్త్రమనియు, నేటి సత్యము రేపటి సత్యముగ ఉండనేరదనియు, నిన్న గుండెజబ్బులకు ఆస్ప్రిన్ త్రోవదీయునని భయపెట్టిన శాస్త్రము నేడు రెండు యాస్ప్రిన్ మాత్రలు తినిన గుండెజబ్బు రాదని తెల్పుచున్నది. మన పూర్వీకులు నిర్ణయించిన గోఘృతము యొక్క శ్రేష్ఠత మున్ముందు గుర్తింపబడగలదు.

ఆశ్రయేత్ మధ్యమావృత్తిమ్

'మధ్యమార్గమునే అనుసరించుము' అని ఆదేశము. మన ప్రవర్తనల ఉద్రేక స్వభావము, మనలను ఒడుదుడుకులు పట్టించును. ఒకపరి తీవ్రత, వేరొకపరి అలసత్వము మనము చేయుపనులందు మనము చూడగలము. దీనినే అతివృష్టి, అనావృష్టి (Extremes) యనికూడవ్యవహరించుట కలదు. ఏ పనినైనను అతిగా చేయుటవలన అనర్థములు తటస్థించగలవు గనుక 'ఆశ్రయేత్ మధ్యమావృత్తిం', కొంచెం నిదానించి మధ్యస్థముగా (Moderation) కార్యముల నాచరించినచో జీవనయానము సుఖతరమగును.

భగవద్గీతయందు "నాత్యశ్నతస్తుయోగోస్తు" అనెడి శ్లోకమునందు అతిగా భుజించువానికి, అసలు భుజింపకుండనుండు వానికి, అతిగ నిద్రించువానికి, అసలు నిద్రింపక జాగరణ సేయువానికి యోగము లభింపదు అని నిర్దేశింపబడినది. గనుక మన ఆహారవిహారాదులందు అన్నియెడల మధ్యమార్గము నవలంబించుట (Steady ways) మన మనస్సునకు, దేహమునకు ఆరోగ్యకరము కాగలదు.

మధురఫలములు తినుటమంచిదే. కాని మితము మీరి భుజించుట అనారోగ్యమునకు తావీయగలదు. అందమైన దుస్తులు ధరించుట మంచిదే. విపరీత ధోరణిగ వస్త్రములు ధరించిన వ్యక్త హాస్యాస్పదుడగును. హాస్యము ఒకనొకప్పుడు ఆనందమును కలుగజేయును. అయ్యది

హెచ్చు మోతాదు కల్గియుండినచో ఎబ్బెట్టుగా కాన్పించును. చివరకు మంచిదైన దానగుణము కూడ అహంకారముతోడ రాజసముగ చేయుటవలన బలి చక్రవర్తి, కర్ణుడు మొదలగువారు ఉచితస్థానములను సాధింపలేకపోయినారు.

తల్లితండ్రులు బిడ్డలపై ప్రేమ చూపుట సహజమే. కాని వారిని క్రమశిక్షణకు గురిచేయక వారు ఏది అడిగినదానిని ఏర్పాటు చేయుట, వారు చేసిన చెడుపనులను సమర్ధించుట వలన (Pampering) వారి సంతానము ఉన్నత స్థాయిని చేరుకొనలేకపోవుచున్నారు. విద్యార్థులు తమ చదువులను కూడ క్రమ విధానములో మధ్యమావృత్తిని అవలంబించి చదివిన సత్ఫలితములు పొందెదరు. చివరకు పరీక్షలు సమీపించినవి అనగా అర్ధరాత్రులు కాఫీ, టీలు త్రాగి ఆరోగ్యమును, సత్ఫలితములకు, దూరమగుచున్నారు.

'ఆశ్రయేత్ మధ్యమా వృత్తిం' 'మధ్యమార్గమునను సరించుము. దానివలన నీ జీవితము ఆనందమగును' అని వాక్యము తెల్పుచున్నది.

ఆహారశుద్ధౌ సత్వశుద్ధిః

- భగవద్గీత

ఆహారము శుద్ధముగనున్నచో మనస్సు కూడ శుద్ధముగనుండునని తెలుపబడుచున్నది. మంచి ఆహారము తినిన, మంచి భావములు కల్గునని సూక్ష్మముగ గుర్తించవలయును. సత్వ దార్ధమును ఆహారముగ గైకొనిన సద్భావనలు కలుగును. కొందరు 'ఆహారము ఏది తినిన ఏమున్నది బుద్ధి బాగుండవలయునని'తెల్పుట కలదు. భగవద్గీతయందు (నీవు రాజసికుడవైనచో) రాజసికులకు రాజసాహారము, సాత్వికుడవైనచో సాత్వికాహారము, తామసికులకు తామసాహారము ఇష్టమగును అని తెలుపబడినది. 'ఇది తినుము, ఇది తినవలదు'అనీ భగవద్గీత ఆహార నియమములను తెలుపలేదు. వ్యక్తులు వారి వారి స్వభావములను బట్టి వారివారి ఆహారమును స్వీకరించెదరు అనెడి విషయము (Aptitudes) తెలుపబడినవి. మన ఆహారపు అలవాటులే మన మనోభిలాషలను నిర్ణయించును. "Tell me your food, I will tell you what you are" సాత్విక ఆహారము అత్యంత శ్రేష్ఠము, రాజసికాహారము మధ్యమము. తామసికాహారము హీనమైనది అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ తెల్పుచున్నాడు.

పాలు, గోధుమలు, పెసలు, వరి అన్నము యోగహిత కరములు అనగా యోగసాధనకు తోడ్పడెడివనియు, హెచ్చు కారము, ఉప్పు, ఘాటు, వాసన, చేదు, కలిగిన ఆహార పదార్ధములు యోగవిఘ్న కారకములని యోగశాస్త్రము తెల్పుచున్నవి. భగవద్గీత ఒక యోగశాస్త్రము. 'యోగశాస్త్రే' అని ప్రతి అధ్యాయము చివర తెలుపబడినది.

దేవాలయములయందు, పెసరపప్పు అన్నముతో కూడిన పొంగలి, పెరుగుతో కూడిన దద్ద్యోజనము, పాలు, నెయ్యి, పెసరపప్పు, బియ్యములతో చేసిన చక్రపొంగలి మున్నగు ప్రసాదములు దైవమునకు నివేదించి మనము భుజించుచున్నాము.

బైబిలు, ఖురానునందు కూడ కాలిగిట్టలు చీలకుండ ఉండెడి జంతువులు, నెమరువేయని జంతువుల ఆహారము (పంది, గాడిద, వగైరా) తినవలదని నియమింపబడినది.

నిషిద్ధ పదార్ధములు అనగా రాజసిక, తామసిక ఆహారములు గైకొనరాదు. సాత్విక లక్షణములు పెంపొందించవలయునన్నచో సాత్వికాహారము సాధకుడు స్వీకరించవలయును.

ఈర్ష్యో మృతం మనః

- అధర్వణ 75-18-2

'ఈర్ష్య కలవాని మనస్సు మరణించును' అని అధర్వణ వేదము తెల్పుచున్నది. మనస్సు మరణించును అనగా వృద్ధి చెందక వినాశమగునని వేదవాక్యము. ఈర్ష్య లేక అసూయ మనశ్శాంతిని, మనోవృద్ధిని నశింపజేసి మానవుని అధోగతిపాలు చేయును.

మనస్సు కల్గినవాడు కనుక మానవుడైనాడు. అట్టి ప్రాధాన్యత కల్గిన మనస్సును నశింపజేయు లక్షణమును, వివేకముతోడ సాధకుడు దూరము చేసికొనవలయును. ఈర్ష్య ద్వేషమును రగుల్కొల్పును. ద్వేషాగ్ని అంతరాత్మయందు రగుల్కొని వివేకమును నశింపజేసి దుష్కార్యములను తలపెట్టునటుల చేయును. పురాణములందు కైక, ధృతరాష్ట్రుడు, దుర్యోధనుడు మున్నగు వారు ఈర్ష్యాసూయల వలన పొందిన అప్రతిష్ఠలను గూర్చి మనమెరిగియున్నాము.

ఇతరులకు గల ధన సంపదలు, కీర్తి ప్రతిష్టలు, సుందర రూపము తనకు గాని తనవారికి లేవని కించపడుటచో ఈర్ష్య ప్రారంభమగుచున్నది. అట్టి ఘనత తాను కూడ పొందవలెనని ఆశించుటలో (Healthy vying)) తప్పులేదు. అయ్యది ప్రగతిశీలతను కూడ కారణమగును. కాని అయ్యది సాధించలేక వారిని గూర్చిన దుష్ప్రచారము, వారి ఘనతను కించపరచెడు ప్రయత్నములు ఆత్మహత్యా సదృశ్యములగును.

తనకు లేకున్నను ఎదుటి వారియందుగల మంచి గుణములు, సద్విషయముల గుర్తించి మెచ్చుకొనుట వలన ప్రశంసవలన ఆ లక్షణములు సంపద వ్యక్తికి సంభవించుటకు ఆస్కారము కల్గును. ఇది అభివృద్ధికి లక్షణము. మంచిని ఎచట చూచినను ప్రశంసించుట మంచి లక్షణము. మంచిని మెచ్చుకొనలేక 'దానియందేమున్నది దీనియందేమున్నది?' అనెడి న్యూనతాభావము పెంపొందించుకొనుట ఈర్ష్యవలన సంభవించును. చివరకు శత్రువుల యందుగల ఘనతను కూడ ప్రశంసించుట మంచి లక్షణము. రామాయణమున ఆంజనేయుడు, శ్రీరాముడు కూడ రావణాసురుని బలము తేజస్సును చూచి ప్రశంసించియున్నారు.

దైవము మనకిచ్చిన విశిష్ట లక్షణములను గుర్తెరిగి వానిని వృద్ధి పొందింపజేసి విజయములను పొందవలయును. ఇతరులతోడి పోల్చుకొని తనకు తాను న్యూనత భావించుకొనుట వినాశకరహేతువు. తనకు దైవమిచ్చిన దానిన తాను సంపూర్ణముగ వృద్ధి పొందించుకొనుటయే విజయ కారణము.

ఉత్తయస్వ మహతే సౌభాగాయ

- ఋగ్వేదం 3-8-2

"గొప్ప సౌభాగ్యము కొరకు యత్నింపుము" అని వేదము ఆదేశించుచున్నది. సౌభాగ్యము

అనగా కేవలము ధనమని భావించరాదు. సౌభాగ్యమందలి ఒక భాగము మాత్రమే ధనము. సౌభాగ్యము అను పదమునందు, కీర్తి, సంపద, వంశగౌరవము, కుటుంబ శ్రేయస్సు, ఆరోగ్యము, వంశాభివృద్ధి, లోకసేవ మున్నగు శుభలక్షణములన్నియు ఇమిడియున్నవి. ఇచట సామాన్యమైన సౌభాగ్యము గాక అత్యున్నతమగు (ఉచ్ఛ్రయస్వ) సౌభాగ్యమునకై యత్నింపుమని వేదము హెచ్చరిక చేయుచున్నది.

సామాన్యమగు సౌభాగ్యము తోడ సంతృప్తి పొందక ఉన్నత లక్ష్యములను నిర్దేశించుకొని అట్టి లక్ష్యసిద్ధి కొరకు యత్నింపుమని వేదవాక్యము, సాధకుని కర్తవ్య పరాయణుని, క్రియా శీలునిగ తీర్చదిద్దవలెననెడు తీవ్రమైన అభిలాష వేదములందు కన్పడును. ప్రపంచమందలి ఇతరదేశములు కనువిప్పని ఆదికాలమున భారతజాతికి మహోన్నతమైన భావసంపదను వేదములు మనకొసగినవని ఈ వాక్యము వలన మనకు తెలియుచున్నది.

వంశాభివృద్ధి, దేశాభివృద్ధి, ఆత్మాభివృద్ధి మున్నగు విశేషసంపదలను పెంపొందించుట, వ్యక్తికి, సమాజమునకు ఆవశ్యదాయకము, శ్రేయస్కరము. విద్య, వృత్తి, మానవసేవ, ఆత్మచింతనల యందు మానవ ప్రగతిని కాంక్షించుచు ప్రయత్నములను వృద్ధి పొందవలయునని ఆశయసిద్ధికై, ఘనమగు యత్నము చేయవలయునని వేదము మనకుపదేశించుచున్నది.

ఉన్నత ఆశయములను నిర్దేశించుకొని తత్ఫలసిద్ధికై ఘనయత్నము చేయుట వ్యక్తికి, సంఘమునకు శ్రేయోదాయకము.

ఉన్నత లక్ష్యములు, ఘనయత్నములున్న చోట, రాగద్వేషాదులు, హీనభావనలు దుష్ట చేష్టలకు తావుండదు. "Aim at the stars you will shoot high" నక్షత్రములు లక్ష్యముగ చేసికొని నీ ధనువును ఎక్కుబెట్టినచో నీ శరము బహుదూరము పయనించగలదని సామెత.

'ఉచ్ఛ్రయస్వ మహతే సౌభాగాయ' మహత్తర సౌభాగ్యసిద్ధికై యత్నింపుమని వేదవాక్యము.

ఉత్తిష్ఠంతు భూతపిశాచాః

- యజుర్వేదమంత్రం

అనుదిన దైవ ప్రార్థనకు ముందుగ "ఉత్తిష్ఠంతు భూతపిశాచాః ఏతే భూమిభారకాః। ఏతేషా మవరోధేన। బ్రహ్మకర్మ సమారభే" అనెడి ప్రార్థన చేయుట ఆచారము. "నేను బ్రహ్మ కార్యమును చేయుచున్నాను. దీనికి అవరోధములు కలుగజేసెడి భూతపిశాచములు, భూమికి భారములైనట్టివన్నియు తొలగపోవును గాక" అని సాధకుడు ప్రశాంత హృదయంతోడ ప్రార్థించును.

ఈ ప్రార్థనాశ్లోకమునందు ముఖ్యవిషయములు గ్రహింపవలయును. భూమికి భారములైన భూతపిశాచములు, బ్రహ్మకర్మకు అవరోధము లేక అడ్డంకులు ఏర్పరచెడువానిని ఉద్దేశించుట, బ్రహ్మకర్మను ప్రారంభించుచున్నాను అని తెల్పుట మూలవిషయములు.

భూతపిశాచములు అనిన చలన చిత్రములలో మనకు కన్పడెడు భీకర స్వరూపములు కావు. మానసిక, శారీరక వ్యాధులు (ఆది వ్యాధులు) మనము బ్రహ్మకర్మలు, సత్కర్మములు ఆచరించుటకు అవరోధములు కలుగజేయునని గుర్తింపవలయును. కామక్రోధములనెడి

అరిషడ్వర్గములు emotion and passions కూడ మన కర్మానుష్ఠానమునకు విఘాతములు కల్పించును.

భూతపిశాచములు మన కండ్లకగుపడునట్లుగ, మన శారీరక, మానసిక రోగము కూడ అదృశ్యములై అంతర్గతమైన బాధలను కలుగజేయును. రోగియైనవాడు భూమికి భారమగును. అతని కుటుంబమునకు సంఘమునకు భారమగును.

బ్రహ్మకర్మ సాధారణముగ ప్రశాంత స్థలమున ప్రశాంత హృదయము తోడ జరుప బడును. అట్టి సత్కర్మ వలన వాతావరణము నందలి కాలుష్యము తొలగి, భూమి భారకములగు అవరోధములెల్ల తొలగిపోవును. పరిమళములతో, సుగంధపుష్పములతో నిండిన పూజాస్థలము నందు వ్యక్తుల హృదయములు పరిశుద్ధత కలిగి పవిత్ర భావములు పొందుటకు అవకాశము కల్గును.

అందువలననే ప్రతి ఇంటియందు ఏదో ఒక విధమగు పూజాస్థలము, దాని చెంత యజమాని, అతని గృహిణి, కుటుంబ సభ్యులు వీలు వెంట ఏదో ఒక దైవ ప్రార్థన చేయుటవలన, ఆ ఇంట 'భూతపిశాచాః ఉత్తిష్ఠంతు'. దుష్ట శక్తులు తొలగి బ్రహ్మ భావనలు ఏర్పడుటకు అవకాశము కల్గును.

ఉదంతు మాయాంతరాయాశ్చ
బాహ్యాలక్ష్మీః

- శ్రీసూక్తము

ఋగ్వేదములోని, పరిశిష్టములోని శ్రీసూక్తములోని మంత్రము. శ్రీ లక్ష్మీదేవిని స్తుతించుచూ, ఆదిత్యవర్ణే- సూర్యుని వర్ణము గల శ్రీ దేవీ మాతా! 'తపసోధిజాతే' తపములకు అధిష్ఠానముగా గల దేవీ 'వనస్పతిస్తవ వృక్షో 2 థ బిల్వః' నీ తపమువలన అధిష్ఠించి పుట్టిన బిల్వము అనువనస్పతి, తస్యఫలాని - దాని ఫలములు। మారేడు ఫలములు, 'తపసా' తపస్సుచేత, మాలోని "మాయాంతరాయశ్చ బాహ్యా అలక్ష్మీః" మాయవలన కలిగిన లోపలి, వెలుపలి అవలక్షణములను 'ఉదంతం' పోగొట్టును గాక!

శ్రీలక్ష్మీ ఉపాసనకు ఇచ్చట పవిత్రమగు బిల్వదళము, బిల్వఫలములు అనగా మారేడు పత్రి, దాని కాయలు పేర్కొనబడినవి. తులసీదళములు, బిల్వ దళములు(మారేడు పత్రి) అత్యంత పవిత్రములు, శ్రీకరములని తెలుపబడినవి.

వైద్యరీత్యా మారేడు దళములు, మాను చెక్క, ఫలములు అతి మూత్రవ్యాధి లేక మధుమేహమునకును, క్రిమిపూర్వకమగు గ్రహిణి (amoebic dysentery) యందును మంచి ఫలితములొసగునని ఆయుర్వేదశాస్త్రము తెల్పుచున్నది.

ఇచట బాహ్య అభ్యంతరశ్శుచి, అనగా బయట లోపల లేదా శారీరక, మానసిక శుభ్రత (Physical, Mental hygiene) తెల్పబడినది. సంధ్యావందనమున కూడ 'ఉత్తిష్ఠంతు భూతపిశాచాః' మొదలగు శ్లోకములందు బాహ్యాభ్యంతరశ్శుచి పేర్కొనబడినది.

మారేడు దళములు శివపూజయందును, లక్ష్మీపూజయందును బహుళముగ ఉపయోగించుట విశేషము.

దీనిని శ్రీవిద్యోపాసనయందు బహుళముగ ఉపయోగించుట చూచుచున్నాము. అవలక్షణములైన దారిద్ర్యము, ఈర్ష్య, అసూయ, సోమరితనము, శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు 'బాహ్యా అభ్యంతరశ్శుచి' కై ప్రార్ధించుట ఉత్తమ పూజావిధానము.

ఉద్యమే నహి సిద్ధ్యంతి

'ఉద్యమించనిదే (ప్రయత్నించనిదే) కార్యసిద్ధి కానేరదు' అని వాక్యార్ధము. వ్యక్తి కార్యోన్ముఖుడై, కార్యశీలియైన గాని కార్యసిద్ధి పొందనేరడని తెలుపబడినది. భారతదేశమున భగీరధ ప్రయత్నము గంగను ఆకసమునుండి గొని వచ్చిన ప్రజ్ఞకార్యము చిరస్థాయిగనున్నది. ఆంజనేయుడు సంజీవి పర్వతమును తెచ్చుట ప్రయత్నమున చేసెడి కార్యమునకు మేటి ఉదాహరణముగా నిలచియున్నది. నిష్క్రియతతో, ఏ నిస్సహాయ స్థితిలో వేదనాత్మక హృదయము కలిగిన, అర్జునునకు భగవద్గీతయందు కర్మయోగ బోధనొనర్చి హైందవులందరికీ కర్మల నాచరించుట యందలి ప్రాశస్త్యమును గూర్చి హితబోధ గావింపబడినది.

పురాణగాధలన్నియును 'ఉద్యమే నహి సిద్ధ్యంతి' ఉద్యమించనిదే ఏ కార్యము సాఫల్యము కాదని తెల్పి , ఉద్యమించినవారి మేటి కథలు అనేకములు తెల్పబడినవి. మార్కండేయుడు చిరంజీవియైనాడు, సావిత్రి కోల్పోయిన భర్తను పొందగల్గింది. ఆంజనేయుడు సముద్రమును ఉల్లంఘించినాడు.

ఆధునిక యుగము చూచిన కొల్లాయి వస్త్రము ధరించిన జాతిపిత గాంధీజీ సూర్యుడు అస్తమించని బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యమును కూలద్రోసి భారతావనికి విశృంఖలము గావించినాడు. నెల్సన్ మండేలా 26 సంవత్సరాలు దక్షిణాఫ్రికా జాతుల జైళ్ళలో మ్రగ్గి, జాతిపితయైనాడు. కంటి చూపు లేక, మూగ, చెవుడు కల్గిన హెలెన్ కెల్లర్ దీక్షతో లోకమాన్యురాలైనది. 'కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం' కృషి చేసిన ఎట్టి లోపమునైన అధిగమించవచ్చునని ఉద్బోధింపబడుచున్నది.

లెనిన్‌గ్రాడ్ యుద్ధమునందలి రష్యనుల ఉద్యమశక్తి రెండవ ప్రపంచ యుద్ధము నార్మండీ (Second front) యుద్ధము ఐసెన్ హోవరు చేసినది, చర్చికి నాజీ శక్తిని బ్రిటన్ ఎదిరించినట్లు చేయుట, మున్నగు ఘనమైన చారిత్రాత్మక, కృత్యములన్నియు వ్యక్తి ఉద్యమించుటవలననే సంక్రమించియున్నవని గ్రహింపవలయును.

'క్షుద్రం హృదయదౌర్బల్యం, త్యక్త్వోత్తిష్ఠ పరంతప' హృదయ దౌర్బల్యము నీచమైనది. దానిని త్యజించుము.

'లెమ్ము' కార్యోన్ముఖుడవు కమ్ము' అని భగవద్గీతయందు పరమాత్మ మనకెల్లరకు ప్రతినిధియైన నరునకు, అర్జునునకు, తెల్పిన విషయము, అత్యంత ప్రధానమైన విషయము.

కరిష్యేవచనం తవ

- భగవద్గీత 18-73

'నీవు చెప్పినటుల చేయుదును' అని అర్జునుడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీత 18 అధ్యాయములు గల బోధను విని చివరగ ఈ మాటను తెల్పును. ఈ వాక్యము తోడ శ్రీ కృష్ణార్జున సంవాదము ముగియును.

"మోహము లేక భ్రమ నశించినది. స్మృతి కల్గినది. సంశయము తొలగినది నీవు చెప్పిన చొప్పున నడుచుకొందును" అని అర్జునుడు యోగశాస్త్రమైన భగవద్గీతకు శ్రీకారము చుట్టును. 'నా అవయవములు పడిపోవుచున్నవి. శరీరము కంపించుచున్నది. గాండీవము జారుచున్నది చర్మము దహింపబడుచున్నది. (1-30). నాకెందుకు ఈ యుద్ధము నాకు రాజ్యము వలదు(1-32)' అని అర్జునుడు ప్రధమోధ్యాయమున తెల్పెడి వాక్యములతోభగవద్గీత ప్రారంభమయి, గీతాబోధ అంతయు వినిన పిదప 'కరిష్యే వచనంతవ' నీవు చెప్పినటుల చేయుదును అనెడి వాక్యముతోడ ముగింపబడును.

సామాన్యుడైన సాధకునికి కల్గెడి సందేహములన్నియు అర్జునుని నోటినుండి వెల్వడగా, చేయవలసిన విధికృత్యములను శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ తేటతెల్లముగా అనేక విధములుగ అనేక మారులు హితబోధ చేయును. ఉపనిషత్తుల సారాంశమంతయు భగవద్గీతయందు జొప్పింప బడినది. కర్మయోగమున కార్యశీలతకు ప్రాధాన్యత, భక్తి యోగము, గుణత్రయ విభాగ యోగము మొదలైన అధ్యాయముల ద్వారా, విభూతి యోగమున పరమాత్మ మహత్తర శక్తులు తెల్పబడినవి.

'కరిష్యే వచనం తవ' అనెడి వాక్యము క్రమశిక్షణకు చిహ్నము. ఇయ్యది కార్యాలయము లందును, విద్యాలయములందును ఆచరణయోగ్యమైన పదము.

భగవద్గీత యోగ శాస్త్రము. మన జీవన విధానమునంతటిని తీర్చిదిద్దెడి పవిత్ర గ్రంధము. త్రిమతాచార్యులు దీనికి వ్యాఖ్యలు రచించినారు. తిలక్ మహాశయుడు గీతారహస్య మును మాండలే జైలులో వ్రాసినాడు. గాంధీజీ తన జీవితమున ఇయ్యది ముఖ్య గ్రంధమని తెల్పినాడు. భగత్‌సింగ్ మున్నగు ప్రభృతులు 'నైనంచిందంతి శస్త్రాణి నైనందహతిపావకః' లనెడి శ్లోకములను పఠించుచు భారత స్వాతంత్ర్యమునకై ఉరికంబమునెక్కినారు.

భగవద్గీత భారతీయులకెల్లరకు అందుబాటులో నుండుటకు ధర్మసంస్థలు ఉద్యమించి కొద్ది మూల్యమున అందరికి లభించునటుల చేయవలయును.

కర్తవ్యం భిషగుత్తమం

- ఆయుర్వేదం

'భిషక్' వైద్యునికి, 'ఉత్తమై' ఉత్తమమైన కార్యము, ఈ శ్లోకమును నిర్ణయింపబడినది. శరీరం తనంతట తానే వ్యాధుల బారినుండి రక్షించుకుంటూ, వచ్చిన వ్యాధులను దూరం

చేసికొనగలిగిన స్వభావశక్తిని కలిగి ఉంటుంది. ఎటువచ్చి వైద్యుని ఉత్తమమైన లక్షణం ఆ స్వభావశక్తికి సహాయపడటం మాత్రమే. ఇది వైద్యునికి ఉత్తమ లక్షణం అని ప్రాచీన ఆయుర్వేద గ్రంధమందు నిర్వచింపబడినది.

యోగక్షేమే శరీరస్య, స్వభావతః పరికల్పితా

స్వభావస్యతు సాహాయ్యం, కర్తవ్యం భిషగుత్తమం

శరీరమునందు 'స్వభావతః పరికల్పితా' స్వభావముగ పరికల్పింపబడిన శరీర స్వయం క్షేమ క్రియను, 'స్వభావస్యతు సాహాయ్యం', ఆ స్వభావమునకు సహాయపడుటయే, భిషక్‌నకు వైద్యులకు ఉత్తమమైన కర్తవ్యం, అని తెలుపబడింది.

శరీరము తనకు తాను రోగముల బారినుండి రక్షించుకొనెడి లక్షణము రక్తమునందలి తెల్లకణముల ద్వారా, ఎండోక్రిన్ గ్రంధుల రసమైన హార్మోనుల ద్వారా విసర్జనావయముల శక్తుల వలనను, Self defence mechanism కలిగియున్న సాధారణమగు దగ్గు పడిశము మున్నగు వానిని Self limiting diseases అంటారు. కొద్దిరోజులు వైరస్ వలన ప్రభావము వలన జ్వరము, గొంతునొప్పి వచ్చి పిమ్మట వానంతటకవియే మాయమగును. గనుక అధిక ఆందోళనమున, అధికముగా మందులు తినుట అనవసరమని తెలియుచున్నది. వైద్యుడు కూడా ఈ Self immunity కొరకు దోహదము చేయవలెనని అనాదిగ తెల్పిన సూక్తి ఘనమైనది.

స్త్రీలు ప్రసవించు సమయమున పలుతావులు అనవసరమైన సిజేరియన్ (పెద్ద ఆపరేషన్) చేయుట వైద్యసంఘములందలి విమర్శలలో వినవచ్చుచున్నది.

ఒకసారి ఒక ప్రముఖ వైద్యునితో నేను మాట్లాడుచుండగా ఒక పిల్లవాడు వచ్చి తన తల్లిని గూర్చిన ఆరోగ్య విషయాలు చర్చించుకొని వెళ్ళిపోయాడు. తరువాత డాక్టరుగారు నాతో "ఈ పిల్లవాణ్ణి నేను చంపేసి ఉండేవాణ్ణి" అన్నాడు. 'నేను ఏమిటి' అని ఆశ్చర్యంతో అడిగాను తల్లి ఈ పిల్లవానిని ప్రసవించలేక నాడే దిగజారిపోయి చరమస్థితి (Terminal Stage) కి వచ్చింది. ఆ రోజుల్లో సిజేరియన్ లేదు. శిశువును తీసేసి తల్లి ప్రాణం రక్షించాలి. అంతా సిద్ధంచేసి మా గురువుగారు, ఎ.లక్ష్మణస్వామి మొదలియార్ గారు "త్వరపడకండి, ప్రకృతియే అంతా చూచుకుంటుంది" అనిన సలహా పాటించాను. రెండు నిమిషాలలో ఈ బిడ్డ జన్మించాడు. వైద్యుడు ఇట్టి ఉత్తమమైన, కుశలమైన పనులు చేయవలయునని ఆదేశింపబడినది.

కస్తావద్వేద తదద్భుతమ్।

- ఋగ్వేదం (1-100)

"ఆ అద్భుతమైన విషయాన్ని ఎవరు తెలిసికొనగలరు?" ఈ విశ్వమంతయు ఒక అద్భుత సృష్టి . సూర్యచంద్రాదులు, నవగ్రహములు, వాటి నిర్ణీత గతులు, ఋతుపవన సంచారము, ఝంఝూమారుతములు, ఫలపుష్పములు, క్రిమికీటక జంతువుల భిన్న రీతులు, హిమగిరులు, నదీనదములు, సముద్ర ఘోష, మలయపవనములు, వినీల ఆకాశం, అన్నిటికన్న

మిన్నయైన మానవుని శారీరక నిర్మాణ, అతనియందు ఏర్పరుపబడిన ఘనమైన ఆలోచనా విధానం, పరమాత్మ దివ్యచైతన్య సంభూతమైన మానవ జీవాత్మ - ఇవన్నీ సమ్మేళవించిన సృష్టి అత్యద్భుతం. "ఆ అద్భుతమైన దానిని ఎవరు తెలిసికొనగలరు" అని వేదమున ప్రశ్నింపబడినది.

ఇచ్చట ప్రపంచసృష్టి యంతయును చూచి వేదమానవుడు ఆశ్చర్యపడుట (తదద్భుతం) అద్భుతమని వర్ణించుట ఒక మంచి విషయము. "కస్తావద్వేద?" (దానిని) ఎవరు తెలిసికొనగలరు? అని ప్రశ్నించుట మరియొక ఘన విశేషము. సృష్టి సౌందర్యము, సృష్టి రహస్యములు, సృష్టియందుగల విజ్ఞాన విషయములు తెలిసికొని ఆనందించి సృష్టికర్తకు వినమ్రమున నమస్కరించవలెనని సూచితమైనవి.

భూగోళశాస్త్రము, నక్షత్రశాస్త్రము, జీవశాస్త్రము మున్నగున విజ్ఞానవిషయములను తెలిసికొనుట పవిత్రమైన కార్యము. సృష్టికర్తను తెలిసికొనెడి ఒక ప్రయత్నము. సృష్టికర్త యొక్క తావును తెలిసికొనవలెననెడి జిజ్ఞాస వృద్ధి పొందించుకొనుట సద్విషయము.

అద్భుతమైన సృష్టిని చూచి ఆనందించెడి లక్షణమును (Observation of nature)మానవుడు పెంపొందించుకొనవలెను. మనముగాంచెడి సృష్టి మనకు ప్రేమ, ఆశ్చర్య, ఆనందానుభూతులు కలిగింపవలయును. ఆ విధముగ సృష్టి విశేషములకు మనము సన్నిహితుల మగుదము. ఏకాత్మత (One with nature) లభింపగలదు. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూరు ఉదయము, సాయంత్రము సంధ్యకాల వర్ణములను జూచి మైమరచెడివాడని తెలుపబడినది. నికొలస్ రోరిక్ తన రష్యా దేశము వదలి ఆల్మోరాలో స్థిరపడి హిమగిరుల అందమైన సృష్టిని తన చిత్రములందు పొందుపరచినాడు. ఈ అందమైన సృష్టి రహస్యాలను అన్వేషించుట మానవునికి శ్రేష్ఠ కార్యము.

కీర్తి మృద్ధిం దదాతుమే

- శ్రీ సూక్తం

'నాకు 'కీర్తిని సమృద్ధిగ (శ్రీలక్ష్మి) ఇచ్చుగాక' యని వాక్యార్థము. పుణ్యస్థలములు, దేవాలయములందెల్లెడల శ్రీసూక్తము, పురుష సూక్తము పఠించుట ఆచారము.

'కీర్తిని వృద్ధిచేయుగాక' అని ప్రార్థించుటలో ఒక విశేషమైన ఆకాంక్ష ఇమిడి ఉన్నది. సాధారణముగ భక్తుడు దైవమును ధనధాన్యాదులు, వంశాభివృద్ధి కావలయునని కోరుట సహజము. పెద్దలు ఈ విధముగనే పిన్నలను ఆశీర్వదించెడి ఆచారము కూడ చూచుచున్నాము. కాని శ్రీమహాలక్ష్మి కీర్తిని నాయందు వృద్ధిపొందించుమని ప్రార్థించుటలో కీర్తియొక్క ప్రాధాన్యత తెలియవచ్చుచున్నది. శ్రీమహాలక్ష్మి వరములలో ఇది కూడ ఒకటి అని గ్రహించనగును.

ధనధాన్య సంపదలు, వంశాభివృద్ధి కలిగినను వ్యక్తికి కీర్తిప్రతిష్ఠలు లేనిచో అయ్యవి రాణింపనేరవు. గనుక జ్ఞాని కీర్తి ప్రతిష్ఠలు పెంపొందించెడి సత్కార్యములను మాత్రమే చేయవలెను. చెడు కార్యములు అపకీర్తిని గొని తెచ్చును గనుక వ్యక్తి చెడ్డపనులు చేయుటకు వెనుకంజవేయవలయును. అపకీర్తి కల్గునను భయము మనమునందుంచుకొని మెలకువతోడి సన్మార్గ పథగామియై ఉండవలయును.

శ్రీరామచంద్రుడంతటివాడు అపవాదు వినగనే తన ప్రాణప్రదమైన, అర్ధాంగియైన సీతాదేవిని వనప్రవేశం చేయించినాడు. ఏసుక్రీస్తు, మచ్చలేని మనీషి తన శిష్యులను ప్రజలు తనను గూర్చి ఏమనుకొనుచున్నారని అడిగి తెలుసుకొనెడివాడట. ప్రజావాణి, ప్రజాదరణ, ప్రజాభిప్రాయములకు వ్యక్తి తలయొగ్గినచో కీర్తి సమృద్ధిగ కలుగగలదు

సత్కీర్తి శ్రీమహాలక్ష్మి యొక్క అంశము. అట్టి కీర్తిని వృద్ధి పెంపొందించుకొనవలయును. అపకీర్తి తెచ్చెడి కార్యములకు దూరముగనుండవలయును.

క్లుప్త కేశ నఖశ్మశ్రుమ్

"క్లుప్తముగా కేశములు, గోళ్ళు, మీసము, గడ్డము" ఉండవలెనని వాక్యార్థము. వీనిని క్లుప్తముగా అనగా పొట్టిగా కత్తిరించుకొని ఉండవలెనని ఆదేశము. అధ్యయనపరుడు అనగా విజ్ఞానాన్వేషి లేక విద్యార్థి ఎట్టి క్రమవిధానమున తన శరీరాకృతి ఉంచుకొనవలయుననెడి విషయము ఈ వాక్యమందు పొందుపరచబడినది.

గోళ్ళు, వెంట్రుకలు, తరచు తగ్గించుకొనకున్నచో ఆరోగ్య సూత్రములకు భంగము వాటిల్లును గాన ఈ హెచ్చరిక ఆయుర్వేద గ్రంథములందు తెలుపబడినది. విజ్ఞానదీక్షయందు బ్రహ్మచారి, సర్వము త్యజించిన, తురీయాశ్రమము స్వీకరించిన మహాత్యాగియైన కాషాయాంబధారి కూడ ఈ నియమము పాటించుట మనము చూచుచున్నాము.

శుభ్వేత వస్త్రధారణ చేసి వెంట్రుకలు, గోళ్ళు క్లుప్తముగా నుంచుకొని దేహధారణను జాగ్రత్తగా చూచుకొనుచు బ్రహ్మచారి అధ్యయనపరుడగుచున్నాడు. ఈ వాక్యమునందు బాహ్యముగ శుచి శుభ్రతలు పాటించెడి ఆవశ్యకత తెలుపబడిన బాహ్య, అభ్యంతరశ్శుచి (Internal external hygiene) వ్యక్తి అవలంబింపవలెను.

చివరకు మిలటరీ, పోలీసు, వైద్యశాఖలయందు గూడ ఈ నియమమునకు ఎంతయో ప్రాధాన్యత ఒసంగబడినది. నావికుల (Navy hair cut) చూచిన ఈ నియమము ఈ శాఖయందు ఎంత ముఖ్యంగా పాటించబడుచున్నదో తెలియనగును.

శరీరమును, ఆరోగ్యనియమములను తప్పక పాటించవలయును 'శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం' ధర్మసాధనయందు శరీర రక్షణ తొలుత ముఖ్యము అని వాక్యము. శరీరము మాంసము, చీము, నెత్తురు కలిగి అసహ్యమైనదియనెడి మెట్ట వేదాంతము కొందరు తెల్పుట దురదృష్టకరము.

జీవాత్మవలననే పరమాత్మను ఎరుగుటకు ప్రయత్నము చేయుట జరుగును కదా.

కో అరుక్

- చరకసంహిత

"రోగము లేనివాడు ఎవడు?" అని ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని మహిమాన్వితం చేసిన చరకమహర్షి తన చరకసంహితయందు తొలిగా "కో అరుకొ" అని ప్రారంభించినాడు. 'రుక్'

అనగా రుగ్మత లేక వ్యాధి. 'అరుక్' అనగా రుగ్మత లేక రోగములేని వాడు, 'కో' అనగా ఎవడు అని అర్థము. 'రోగము లేని వాడెవడు' అని తన సంహితను చరకుడు ప్రారంభించెనగా ఈ ప్రశ్నకు ఎంత ప్రాముఖ్యము కలదో ఆలోచింపనగును.

రోగికానివాడు ఎవడును ఈ లోకమున లేడు. మానవ శరీరము ఎత్తిన ప్రతివాడును ఏదో ఒక రోగము, ఏదో ఒక రూపము, ఏదో ఒక పరిణామమున కలిగియుండునని తెలుపబడనది. తల్లి తండ్రుల ద్వారా, క్రిముల ద్వారా, వాతావరణము ద్వారా, ఆహార విహారాదుల వలనను వ్యక్తికి అనేకములగు రోగములు కల్గుచున్నవి. కొన్ని చిన్ననాటయే బహిర్గతమగును, కొన్ని యుక్తవయస్సునందును, మరి కొన్ని వయసుమీరిన తరి బయటపడును. కొన్ని వ్యాధులు అంతర్గతముగను, కొన్ని చర్మవ్యాధులు మున్నగునవి బహిర్గతములుగను ఉండును. కొన్ని వ్యాధులు సహించునవిగను, మరికొన్ని వేదనాత్మకములుగను ఉండుట చూచుచున్నారము.

చివరకు వైద్యులకు కూడ ఏదో ఒక వ్యాధియుండును. రోగులు బయటకు తెల్పుకొనవలసియుండును. వైద్యులు తమ వ్యాధులకు కొంతవరకు తామే చికిత్స చేసికొనుచుందురు. అటులనే ఒలింపిక్ ఆటలలోని మేటి ఆటగాళ్ళు కూడ అనేకములగు వ్యాధులకు గురియైనారని తెలియవచ్చుచున్నది.

అందువలన రోగులను చూచి వెక్కిరించుట, అసహ్యించుకొనుట చేయరాదు. 'నేను బలశాలిని, రోగరహితుడ'నని విర్రవీగరాదు. ఏదో ఒకనాడు ఏదో ఒక రోగము అతనికి సంక్రమించును. గనుక 'అందరునూ రోగులే' "వ్యాధిగ్రస్తే కళేబరే" 'కళేబరము లేక శరీరము కలవారు, శరీరధారులు అందరూ వ్యాధిగ్రస్తులు గనుక వైద్యవిధానము తెలిసికొని ఆరోగ్యము గూర్చి శ్రద్ధ వహించవలయును.

గంధద్వారాం ధురాధర్షాం

- శ్రీసూక్తం

శ్రీసూక్తములోని మంత్రము. శ్రీసూక్తము ఋగ్వేదములో పరిశిష్టశ్లోకములోనిది. శ్రీదేవి, భూతలమున నామ, రూప, పరిణామములతో సృష్టి సంపదగా వ్యక్తమై అంతర్యామియై వైభవములను కలుగజేయుచున్నది. శ్రీసూక్తపఠనము భోగ, మోక్షప్రదమైనది. విద్యారణ్యుల వారు దీనిని ఉపాసించి సిద్ధుడై కొండగుహలో ఉండి బంగారము త్రవ్వించి విద్యానగరస్థాపనకై హరిహర బుక్కరాయలకు తోడ్పడినట్లు ప్రతీతి. శంకరభగవత్పాదులకు నిరుపేదయైన ముత్తైదువ శంకరాచార్యులకు ఏమియు ఇవ్వలేక ఉసిరికాయ ఇచ్చినపుడు కనకధారాస్తోత్రము చదివి ఉసిరికాయల ప్రమాణముగల బంగారు గుళికలు తన మహిమ ద్వారా ఇచ్చి, ఆమెను శ్రీసూక్తము నిత్యము పఠించుమని హితబోధ చేసియున్నారు.

"గంధద్వారాం ధురాధర్షాం, నిత్యపుష్టాం కరీషిణీమ్
ఈశ్వరీగ్ం సర్వభూతానాం, తామిహోపహ్వయేశ్రియం"

గంధమే తన ద్వారముగా కల దేవిని అనగా సుగంధమే తన ద్వారముగాగల దేవిని, 'ధురాదర్షాం' తేలికగా సమీపించుటకు వీలుకానిదానిని, 'నిత్యపుష్టాం' నిత్యం పుష్టియైనదానిని, కరిషణీం కిరణములుకల దానిని, 'సర్వభూతానాం' సర్వభూతములకు, 'ఈశ్వరీగ్ం' అధిదేవతయైన, 'తాం(శ్రియం' ఆ(శ్రీదేవిని, ఉపహ్వయే - (సమీపించుట) ఆహ్వానించుచున్నాను.

ఈ మంత్రము ఆరాధనలయందు, అగరువత్తుల, ధూపము వెలిగించెడి సమయమున పఠించుట ఆచారము. సుగంధము లక్ష్మీదేవికి ద్వారము గనుక సుగంధమున్న తావున లక్ష్మి ఉండును. హీనలక్షణ వాతావరణమును దూరము చేయును. గనుకనే దేవాలయమునందు, మసీదులయందును, చివరకు కాథలికుల చర్చిలందును సుగంధవాతావరణం నెలకొల్పుదురు.

శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి వారి ఊర్ధ్వపుండ్రములు పచ్చకర్పూరము, కస్తూరి మొదలగు సుగంద ద్రవ్యములతో అలంకరింతురు. అచ్చటకు చేరగనే అత్యంత సుఖానుభూతి కల్గుట లోక విదితమే. దుర్గంధము, గృహములందు, శరీరములందు, వస్త్రములందు తొలగింపచేసి సుగంధ పరిమళము గల వాతావరణమునందు మానవుడు మనుగడ సాగించవలయును.

"గర్భాశయ విశుద్ధికృత్"

- ఆయుర్వేదం : భావప్రకాశం

జీలకర్ర మనకందరికీ తెలుసు. అందరమూ వాడునదే. పచారి దుకాణములలో అన్ని చోటుల దొరకెడిదే. ఎంతో సాధారణమైన స్వల్పవస్తువు. సామెత కూడా 'సింగినాదం జీలకర్ర' అనెడి దానివలన జీలకర్ర అతి స్వల్పమైన వస్తువు అని అందరమూ భావించుట తెలిసిన విషయమే.

కాని స్వల్ప వస్తువునందు కూడ ఘన విషయము తెలిసికొనుటయే విజ్ఞుల లక్షణము. వానపాము హీనమగు క్రిమియే, కాని అది వ్యవసాయదారునికి చేయు హితము దొడ్డది. బంగారు పిచ్చుక గూడును నిర్మించుకొనటం, సీలు అనే చేపలు నదీ ప్రవాహానికి అడ్డంగా చిన్న బ్రిడ్జీలు కట్టటం, మగ ఆడ పక్షులు ఒకరువెళ్ళగా ఇంకొకరు గూటిలో ఉండి తమ పిల్లలను రక్షించుకొనటం మొదలగు సృష్టి మనకు తెలిపెడి రహస్యములు, కోకొల్లలు. చిన్ని తేనెటీగ గొప్ప ఇంజనీరింగు, సంఘశాస్త్రము (Sociology) తెలిసి నటుల జీవించుట మనకు ఆశ్చర్యకరము కాదా!

అటులనే 'జీలకర్ర' అను స్వల్పవస్తువును ప్రాచీనులు ఎంతయో ఘనమగు వస్తువుగ నిర్ణయించియున్నారు. వివాహ సందర్భమున శుభముహూర్తమనిన సూత్రధారణ కాదు. వధూ వరులు ఒకరి శిరస్సుపై ఒకరు బెల్లము, జీలకర్ర కలిపిన ఉండలను పెట్టి తలపై అదుముటయే శుభముహూర్తము. అనేక వస్తువులుండగా 'జీలకర్రను' మాత్రమే ప్రాచీనులు పెట్టెడి విధానమున, మన జాతికి నిరంతరము ఒకచక్కని పాఠమును బోధించియున్నారు. జీలకర్ర బెల్లము సేవించిన ఆ కుటుంబము వృద్ధియగును. జీలకర్ర లక్షణములు('భావ ప్రకాశము' నిఘంటురత్నాకరములలో మేధస్సును వృద్ధి పొందించునదిగను, 'గర్భాశయవిశుద్ధికృత్' గర్భాశయములందలి వాయువు, బల్ల మొదలగు రోగములు హరించునదిగను, నల్లజీలకర్ర రసం త్రాగిన నోటి కాన్సర్ పోవునని

తెల్పబడినది. మామూలు జీలకర్ర, నల్ల జీలకర్ర, పెద్ద జీలకర్ర మూడు రకములు. మూడింటికిని అనేక మంచి లక్షణములున్నవి. మళయాళ దేశములందు భోజనమునకు పూర్వము అందరు గ్లాసెడు జీలకర్ర రసము త్రాగుట ఆచారము.

ఆరోగ్యము, ఆనందము, వంశాభివృద్ధి, జాతి శ్రేయస్సు కోసం మన ప్రాచీనులు వాటియందు గల అనేక విధములగు ఆరోగ్యరహస్యములను మనకు సూత్రప్రాయముగ అందచేసినారు. వానిని పాటించి శ్రేయస్సు పొందవలయును.

గవాం మధ్యే వసామ్యహమ్

- శ్రీమద్భాగవతము

'నేను గోవుల మధ్య నివసించుచున్నాను' అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ శ్రీమద్భాగవతమునందు తెల్పియున్నాడు. భారతీయ సంస్కృతియందు ఆవు అత్యున్నత స్థానము కల్గియున్నది. గోసేవకు అత్యంత ప్రాధాన్యము కల్పింపబడినది. ప్రాచీన భారతీయునకు గోవులే ధనసంపదయని మహాభారతమునందలి ఉత్తరగోగ్రహణ ఇతివృత్తము తెలియజెప్పుచున్నది. శ్రీకృష్ణ గోపాలకుడు గోకులమందు వన్నెగాంచినాడు. ఆవుపాలు, వెన్న, పెరుగు, మీగడలు భుజించి తన గోపలీలచే ప్రజలకానందము కల్గించినాడు. మనకెల్లరకు గోక్షీరము, గోదధి(పెరుగు), గోఘృతము (నెయ్యి) పరమపవిత్రములైనవి. ఎంతో సాత్వికప్రభావము కల్గినవి. ఆవువెన్న, ఆవుపాలు,మీగడలు భుజించియే ఆ గోపదేవుడు తన సాత్వికత చేత రాక్షస స్వభావుడైన కంసుని నిర్జించియున్నాడు.

గోమూత్రము, గోమయము(ఆవుపేడ) యందు లక్ష్మి నివసించుచునని శాస్త్రము తెల్పుచున్నది. ఆవుబ్రహ్మసృష్టియైనచో, గేదె విశ్వామిత్ర సృష్టి. ఆవుపాలు సాత్వికము. గేదెపాలు తామసము. లక్ష్మి ఐదుస్థానములందు నివసించునని తెలుపబడినది. 1) పద్మము (తామర పుష్పము) 2) గోపృష్ఠము (ఆవు వెనుక భాగము) 3) ఏనుగు తల 4) పుణ్యస్త్రీల పాపిట 5) తులసిదళము. అందువలన గోదానము పితృ కార్యములందు చేయుట, గృహప్రవేశమునకు పూర్వము అచ్చట ఆవును కట్టివుంచి ఆవుపేడ గోమూత్రములతో ఆ ప్రాంతము శుద్ధి గావించుట గోమూత్రము తోడ పుణ్యావహన గృహములందు చేయుట జరుగుచున్నది.

నరకమునందు 'వైతరిణి' నదిని దాటుటకు జీవాత్మకు ఆవుతోక సహాయము చేయునని తెల్పబడినది. గోసేవ మన ప్రాచీన సంస్కృతికి ఆయువుపట్టు. దీని రహస్యమును మనమెల్లరము గ్రహించవలయును. శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ 'గవాం మధ్యే వసామ్యహం' ఆవులయందు నేను నివసించుచున్నానని ఆయన చిరునామా (Address) మనకు తెలియజెప్పిన పిదప మనకు ఇంకను ఏమి కావలయును?

గృహే వసంతునో అతిధిః

- *అధర్వణవేదం. 10-6-4*

'గృహే' నీ ఇంటియందు, 'అతిధిః' అతిధి, 'వసంతునో' నివసించుగాక. నీ ఇంటియందు

తిధి (Guest) నివసించుగాకయను వేదవాక్యము. ఆధునిక సమాజమున ఎంతయోముఖ్యమైన షయము. ఇంటికి వచ్చిన అతిధులకు మర్యాద చేయుట అనాదినుండి భారత జాతియందు ల ఒక మంచి లక్షణము. మన దేశమునకు వచ్చిన విదేశీయులుకూ, భారతీయులు అతిధుల మెడ చూపెడి ఆప్యాయత, ఆదరణలు చూచి పలుచోట్ల ప్రశంసించి యున్నారు. దీనికి కారణము, న జాతియందు "అతిధి దేవోభవ" అతిధి దేవునితో సమానము అనెడి హితబోధ మనకెల్లరకు నాదిగ అనుశృతముగ పరంపరగా సంక్రమించిన సులక్షణము.

ఇంటికి అతిథు వచ్చుట ఆ ఇంటికి నిజమైన సౌందర్యమని చెప్పవచ్చును. ఎప్పుడును లుపులు మూసికొని, ఎవరును బంధుమిత్రాదులు సందర్శింపనీ గృహము ఎంతటి గొప్ప ధమైనను, ఆవరణయందెంత అందమైన చెట్లు, చేమలు, పూలమొక్కలు, ఆకర్షణీయమైన ల్పములు ఉన్నను, శోభించదు. చిన్నదైన గృహమైన, ఇంటి యజమాని, ఇల్లాలు యొక్క హృదయము వలన, తరచు అతిథి అభ్యాగతుల రాకపోకలుండినచో దానియందు జీవకళ ట్టిపడును.

ధనవంతునికి మాత్రమే అతిథులకు సత్కారము చేయవలెనన్న విషయము కల్లదని వించుట సత్యదూరము. ఒకానొకప్పుడు నిజముగ ఆత్మీయత నిర్ధనులయందు కూడ మిన్నగ

పూర్వము అతిథులు విశ్రాంతి తీసుకొనుటకు ఇంటికి అరుగులు, వరండాలు ఉండెడివి. రి నేడు ఒక గది ఏర్పాటు కూడ అవసరమే. బాహ్యముగ వసతులు కన్నను ఆత్మీయతతోడి తిథులను పలుకరించుట సత్పురుషుల లక్షణము. అట్టివారి గృహములందే అతిథులు వసింతురు.

'గృహే' వసంతునో అతిధిః' అనెడి వాక్యము అనుసరించవలయును.

'చిత్తభ్రమణ కారకమ్'

- ఆదిశంకరాచార్యులు

"శబ్దజాలం మహారణ్యం, చిత్తభ్రమణ కారకం" అనగా (అధికమగు) శబ్దజాల ప్రయోగ నెడిది ఒక మహారణ్యమువంటిది అయి చిత్తభ్రమణకు త్రోవదీయును అని ఆదిశంకరాచార్యులు విచ్చియున్నారు.

ఎన్నెన్నో వేదాంత గ్రంధములను అధ్యయనము చేసి తాను స్వయముగ అనేక వేదాంత ంధములు రచించిన మహనీయుడు శంకరాచార్యులవారు, ఈ హెచ్చరిక చేయుట నిజముగ మనార్హము. అధిక శబ్దజాలమును మహారణ్యముగ బోల్చి, సాధకునకు ఇట్టి స్థితి హారణ్యమధ్యమందు త్రోవ తెన్ను గాంచలేని ప్రయాణీకునకు చిత్త భ్రమణము కలుగచేయునని ెంచుట విశేషము. అధిక శబ్దజాల ప్రయోగము చేయరాదనియు, దానివలన అనేకములగు త్తిభ్రమలు కలుగుననియు తెలియ చేయబడినది.

భారతీయ ఆధ్యాత్మిక గ్రంధములందు ముఖ్యముగ ఇట్టి చిత్తభ్రమణ కారకములైన జాల ప్రయోగము కానవచ్చుచున్నది. కొందరు తమ పాండిత్య ప్రకర్షను చూపుటకు ఈ ద్ధతి ననుసరించియున్నారు. సత్యాన్వేషణయందు, సముచిత భావన లేక ఆడంబరత,

అహంకారమువలననే ఇట్టి దుర్గతి కల్గుచున్నది. ఝంఝామారుతమువంటి పదసమాసములు, వ్యాకరణ విశేషములు,మున్నగునవి జొప్పించి గ్రంధము చదువువానికి, ఉపన్యాసము వినువారికి భీతిని గొలుపజేయుట లేదా ఎదుటివారిని తాము అజ్ఞానులమని తలపింపజేయు యత్నములు, అర్థముకాని వేదాంతము (obseurity) వలన కల్గుచున్నది. ఆధ్యాత్మిక ఉపన్యాసములను విని వచ్చినవారిని "అచ్చట స్వామివారు ఏమి చెప్పినారు?" అని అడిగినచో "ఏదో చెప్పినారు అర్థము కాలేదు. కాని గొప్పగా ఉన్నది" అనెడి సమాధానము వినుచున్నాము.

నారదభక్తి సూత్రములు, పాతంజలి యోగ సూత్రములందు పదజాలము చాల తక్కువగ నుండుట (economy of words) చూచుచున్నాము. మనము పలికిన మాట ఎదుటివానికి అర్థమైనపుడు మాత్రమే మన మాటకు ప్రయోజనము కల్గుచున్నది.

చండాలోస్తు సతుద్విజోస్తు గురురిత్యేషా మనీషామ

- ఆదిశంకరాచార్యులు

'చండాలుడు కానిమ్ము, బ్రాహ్మణుడు కానిమ్ము' ఇరువురును నాకు గురుతుల్యులే' అనెడి మహద్వాక్యము శ్రీ శంకర భగవత్పాదుల నోటనుండి వెడలిన మేటివాక్యము.

ఒకనాడు ఆదిశంకరులు పర్యటించుచుండగా, ఒక చండాలుడు స్వామివారి దగ్గరకు వచ్చుటను చూచి శిష్యులు అతనిని వారించిరి, కాని ఆ చండాలుడు సామాన్యుడు కాడు. 'చండాలు డెవడు. పండితుడెవడు' అను ప్రశ్నలను అడిగినాడు. శిష్యులు నివ్వెరబోయినారు. శ్రీ శంకరాచార్యులు వెన్వెంటనే 'చండాలోస్తు, సతుద్విజోస్తు, గురురిత్యేషా మనిషామమ' "చండాలుడు కానిమ్ము, ద్విజుడు కానిమ్ము నాకు గురువులే" అని"మనిషాపంచకము" అను శ్లోకములను అచ్చటచ్చటనే తెల్పి సమ్యక్‌భావన, మహోజ్జ్వలమగు ఆధ్యాత్మిక భావనను తెల్పి, భారతజాతి గతికి సరళమార్గమును కల్పించినాడు.

దురదృష్టవశమున కొందరు అహంకారయుతులైన అగ్రవర్ణజులు, ఇతరులను అస్పృశ్యులని తెలుపుచు, తమ ఘనతను నిలువ బెట్టుటకు మన దేశమున అంటరానితనమును నెలకొల్పి మన జాతికి కళంకమును తెచ్చుచున్నారు. భగవద్గీతయందు "శునిచైవశ్వపాకేచ పండితాస్సమ దర్శనః" అని తెలుపబడినది. బ్రాహ్మణుని, ఏనుగును, కుక్కను, కుక్క మాంసమును తినువానిని (నిజమగు) పండితుడు సమభావనతో చూడగలడు (పండితా స్సమదర్శనః)

శ్రీమద్రామానుజాచార్యులవారు కూడ వర్ణభేదములేక ఎల్లరకును తిరుమంత్రమును దేవాలయ గోపురశిఖరము నుండి సమభావము కలిగి, లోక శ్రేయస్సును ఆకాంక్షించి, చివరకు గురువునాజ్ఞను కూడా మీరి, ఓం నమోనారాయణాయ అనెడి మహామంత్రమును విచక్షణాభావము లేక ఉపదేశించి భక్తిభావనను వెదజల్లినాడు. గుణకర్మములను బట్టి వ్యక్తులను నిర్ణయించ వలయునుగాని జన్మమును బట్టి నిర్ణయించరాదని

"శూద్రోపి శీలసంపన్నః గుణవాన్ బ్రాహ్మణోభవేత్
బ్రాహ్మణోపి క్రియాహీనాః శూద్రాత్ ప్రత్యవరోభవేత్"

అని శ్రీ మహావిష్ణువు వామనపురాణమున తెలుపుచున్నారు.. "శీలసంపన్నుడైన శూద్రుడు బ్రాహ్మణుడేయగుచున్నాడు. బ్రాహ్మణకర్మలు చేయని బ్రాహ్మణుడు శూద్రుడగుచున్నాడు" అని తాత్పర్యము. రామాయణమును వ్రాసిన ఆదికవి వాల్మీకి మహర్షి బోయవంశజుడు (Tribal). భారతము రచించిన వ్యాస మహర్షి బెస్త వనితకు జన్మించినాడు. కౌశికుడు అను బ్రాహ్మణుడు ధర్మవ్యాధుని (Butcher)వద్ద సత్యమును తెలిసికొన్నాడు.

జయత్యతి బలోరామో

- సుందరకాండ 42-33

హనుమంతుడు వెదకి వెదకి సీతాదేవిని అశోకవనమున గాంచి, ముద్రికనిచ్చి చూడామణిని గైకొని, తానెరిగినవి సీతాసాధ్వికి తెల్పి, ఆమె తెల్పినవి తాను గ్రహించి పునర్ముఖుడౌతాడు. కాని సరియైన దూత చేయవలసిన కార్యము శత్రుశక్తిని తెలిసికొని స్వామికి నివేదించుటయని భావించి దశాననుని, అతనిమంత్రివర్గమును, సేనాబలమును ఎదుర్కొని రావణుని మనస్సు, బలమును తెలిసికొనినగాని లంకనుండి వెడలకూడదని నిశ్చయించి (41-6) అశోకవన ధ్వంసమునకు సీతాదేవియున్న వృక్షమును, తాను గోప్యముగ నున్న శింశుపావృక్షమును మాత్రము వదలి మిగిలిన వృక్షములన్నిటిని ధ్వంసమును చేయును. రావణునకీ విషయము దెలిసి మిక్కిలి వేగము గల ఎనుబదివేలమంది కింకర రాక్షసులను ఇనుప గుదియలతో పంపును.

వాయుపుత్రుడగు హనుమంతుడు తన దేహమును పెంచి భుజములు తట్టి పెద్ద ధ్వని చేసెను. ఆ భుజస్ఫాలన ధ్వనిని విని భయపడి పక్షులు ఆకసమునుండి నేలపైబడినవి. అంత హనుమంతుడు ఈ విధముగ గట్టిగా అరచెను.

"జయత్యతి బలోరామో। లక్ష్మణశ్చ మహాబలః
రాజాజయతి సుగ్రీవో। రాఘవేణాభి పాలితః" (42-33)

"మహాబలుడగు (అతిబలో) రామునకు జయము. మహాబలశాలియగు లక్ష్మణునకు జయము। రామునిచే పాలింపబడు రాజైన సుగ్రీవునికి జయము" తదుపరి శ్లోకము "దాసోహంకోసలేంద్రస్య, రామస్యాక్లిష్టకర్మణః" అని ప్రారంభమగును

'జయత్యతి బలోరామో' అనిన శ్లోకముతోడ ఆంజనేయుడు రాక్షసరాజైన రావణసంహార కార్యక్రమమునకు నాంది పల్కును. ఈ శ్లోకము పఠించిన కార్యసిద్ధి కలుగుననియు, ఇది తారకమంత్రముతో సమమనియు బీజాక్షరముల సంపుటియనియు ప్రతీతి గనుక దీనిని కంఠస్థము గావించి మనమున స్మరించుట మంచిది.

సుందరకాండ పారాయణ రోజుకు కనీసము ఒక పేజీయైన చదివి అర్థము తెలిసికొనుట వలన మనసులోని చింతలు తొలగి పరితాపోపశమనము కల్గును. తలచిన కార్యములు నెరవేరును. ఆటంకములు తొలగును. జీవిక సుఖప్రదమగును. గనుక సుందరకాండ తాత్పర్యసహితముగల

గ్రంథము మన పూజాస్థలమున ఉంచి దినమునకొక పూట శ్రద్ధ తోడ చదివి విషయములను మనన చేసినచో కష్టములు తొలగి హృదయశాంతి లభించును. మానవునకింత కన్న కావలసినదేమి కలదు?

జీవంతు శరదాం శతం

- ఆశీర్వచన మంత్రవాక్యము

'నూరేండ్లు జీవించెదరు గాక' అనెడు ఆశీర్వాదము భారత సంస్కృతి తోడ పెనవేసికొని యున్నది. "దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ" అనెడి ఆశీస్సు సదాచారమై ఒప్పుచున్నది. నూరేండ్ల జీవనము లేదా సహస్ర శరద్రాతులు అనగా వేయి పూర్ణిమలు లేక 83 ఏళ్ళు దాటి జీవించుట ఘనమైన జీవిత విశేషముగ వర్ణింపబడినది. ఆధునిక జీవనశాస్త్రము నందు కూడా దీర్ఘాయువులు (Longevity) గల దేశమును ఘనముగ పేర్కొనబడి వారి దీర్ఘాయువునకు గల రహస్యములను అన్వేషించుట జరుగుచున్నది.

వ్యక్తి నిరోగియై, యోగియై, మలమూత్రాస్వేదములు వాసనారహితమై, వంశాభివృద్ధిగ, సకల సంపదలతో, ఎల్లప్పుడు ఆనందముతో (సదామర్షీ) జీవించినచో, వ్యక్తి జీవితము సంపూర్ణమని మనమెల్లరము భావింపవచ్చును.

సంధ్యావందనమున 'జీవేమశరదశ్శతం' (నూరేండ్లు జీవించుము), 'నందామశరదశ్శతం' (ఆనందముగ నూరేండ్లు బ్రతుకుము), 'మోదామశరదశ్శతం' (మోదము ఇతరులకు కలిగించుచూ నూరేండ్లు నివసింపుము), 'అజీతాశ్యామశరదశ్శతం' (అజేయుడవై (పరులకు బానిస కాకుండగ) వ్యసనములకు లోనుగాక) నూరేండ్లు జీవించుము' అనెడి ఉత్కృష్టభావన మన భారతజాతికి వేదముల ద్వారా పూర్వులు అందించియున్నారు.

'కాలేవర్షతుపర్జన్య' సకాలమునకు వర్షములుపడుగాక (Timely Mansoon) దానివలన 'పృధివీ సస్యశాలినీ', భూమి సస్యశ్యామలమగు గాక, 'దేశోయం క్షోభరహితో' దేశము, క్షోభములు, అల్లకల్లోలములు లేకుండ ఉండుగాక, 'బ్రాహ్మణాస్సంతు నిర్భయాః' బ్రహ్మ విద్యాపరులు, సత్యాన్వేషకులు అయిన బ్రాహ్మణులు (కర్మలను బట్టి గాని, జన్మమును బట్టి బ్రాహ్మణుడు కానేరడని శాస్త్రము) నిర్భయులుగా (Free Thinkers, freedom of expression) ఉండెదరు గాక. 'అపుత్రః పుత్రిణస్సంతు', పుత్రులు లేనివారు బిడ్డలను బడయుదురు గాక, "పుత్రిణాస్సంతు పౌత్రిణః" పుత్రులుకల వారికి మనుమలు మనుమరాండ్రు కల్గుదురు గాక. 'అధనాస్సధనాస్సంతు' నిర్ధనులు ధనములు బడసెదరుగాక. 'జీవంతు శరదాం శతం' నూరేండ్లు జీవించెదరుగాక. ఇంతకన్న ఆనందకరమైన విషయమేమియున్నది?

జ్యోతిః వృణీత

- ఋగ్వేదము 3-39-7

ఎల్లప్పుడును "జ్యోతినే వరింపుము" అని వేదవాక్యము. భారతీయసంస్కృతియందు

తేజోపాసనకు ప్రముఖస్థానము కనపడును. సూర్యోపాసన, హోమము మున్నగువాని ద్వారా 'జ్యోతిని వరించుట' చూచెదము, ఉదయము లేచినంతనే సూర్యునికి నమస్కరించుట. పాటక జనమునందు కూడ చూచుచున్నాము. సూర్యనారాయణునికి నమస్కరించుట, గాయత్రి ఉపాసన మున్నగు తేజోపాసన విధానములు మనకు ప్రాచీనములైనవి. సముద్రములు, నదులు, కాలువలు, చెరువులయందు మొలబంటి నీటిలో నిలబడి సూర్యునికి అర్ఘ్యమొసగుట మన ఆచారము. రాత్రులందు దీపము పెట్టి 'దీపంజ్యోతి పరబ్రహ్మ' యని నమస్కరించుట మన సంప్రదాయము. చివరకు బస్సులలో డ్రైవరు లైటు వేసినచో ప్రయాణీకులు కారులోని లైటునకు నమస్కరించుట కొందరు చేయుదురు. శుభాశుభకార్యములందు దీపారాధన చేయుట మనకెల్లరకు ఆచారము.

జ్యోతిస్వరూపుడైన సూర్యుని 'అసావాదిత్యో బ్రహ్మ' 'ఈ కనపడెడు సూర్యుడే దైవము' అని వేదము తెల్పుచున్నది. సూర్యోపాసన సూర్యుని ఆహారమైన నారికేళము ముఖ్యమని గ్రహించి ఒక జర్మను శాస్త్రజ్ఞుడు ఎంగెల్‌హార్టు (Engelhardt) అనునతడు నారికేళము వృద్ధిపొందని తన జర్మన్ దేశము విడనాడి కొరిబియన్ ద్వీపములకు చేరి కొబ్బరి తిని జీవించి 'Care free life' అను గ్రంథము రచించినాడు. దానియందు భారతీయులు సూర్యునికి నమస్కరించుట యొక్క ఘనమైన విషయమును ప్రస్తుతించినాడు.

'జ్యోతిని వరింపుము' అను హెచ్చరికయందు సత్కార్యములు చేయుమని కూడ అర్థము. జీవితము జ్యోతిర్మయము కావలయునని సాధకుడు వాంఛించవలయును. అంధకారమును దూరము చేసి తేజస్సును, నలుగడల ప్రసరింపచేయుట ఉత్తమపురుషుని లక్షణము.

తదేవ యుక్తం బైషజ్యమ్

చరకసంహితయందు "ఏది ఆరోగ్యమునిచ్చునో అదే మందు", 'తదేవ యుక్తం' ఏది (శరీరమునకు యుక్తమగునో సరిపడునో (ఆరోగ్యమునిచ్చునో) అదియే 'బైషజ్యం' మందు. ఔషధమనగా ఏది అను ప్రశ్నకు చక్కని సమాధానము నిర్వచనము, బహుసూక్ష్మ రూపమున ఆయుర్వేద గ్రంథమున చరకుడు ఇచ్చియున్నాడు. బాగుగ పరిశీలించిన ఎవరికి ఏది సరిపడునో వానికి అదియే సరియైన మందుగ భావించవలయును. సృష్టియందు మానవశరీరములు బహు విధములుగ సృజించబడినవి. ఒకరికి ఒకటి ఇష్టము, శరీరమునకు సరిపడును. వేరొకనికి అయ్యది భిన్నముగా నుండును. గనుక వ్యక్తిభేదమును బట్టి ఔషధము ఏర్పరుచుకొనవలయునని చరక మహర్షి తెల్పియున్నాడు.

ఆధునిక యుగమందు కూడ ఒకరికి పెన్సిలిన్ సరిపడును. వేరొకనికి అయ్యది Allergy కలుగజేసి ప్రాణాంతకమగుచున్నది, ఒకరి రక్తము RH Negative, ఇంకొకరిది RH Positive గ నుండవచ్చును. ఒకే రకమగు వ్యాధికి వైద్యుడు ఒక్కొక్కసారి ఒకే వైద్య విధానమున ఒక్కొక్క మాదిరి ఔషధము ఇవ్వవలసియుండును. తాను తీసికొనిన ఔషధము తన శరీరమునకు సహాయకారిగా యున్నదా లేదా అను విషయము వ్యక్తి కూడ పరిశీలనాపూర్వకముగ గమనించు మండవలయును.

వైద్యవిధానములు కూడ ఎన్నెన్నో రకములుగనున్నవి. అల్లోపతి, ఆయుర్వేదము, హోమియోపతి, ప్రకృతి వైద్యము వివిధములగు మొదలగు అనేక రాకములగు వైద్యవిధానము లున్నవి. ఒకేవ్యక్తికి, ఒకే వ్యాధియందుగల వివిధ దశలలో వివిధములైన వైద్యవిధానములు అవసరమును బట్టి ఏర్పాటు చేసికొనవలసి వచ్చుట సహజము. అట్టియెడల ఏ ఔషధము తనకు ఆ సమయమునకు ఏ మందు యుక్తముగానున్నదో అట్టి ఔషధమునే తీసికొనుటయుక్తము. తనకు యుక్తము కలుగజేసినదే సరియైన మందు అని గ్రహించుట వివేకము. ఇతరులు పెద్దగా ప్రశంసించిననూ, మందును గూర్చి పత్రికాప్రకటనలు ఘనముగానున్నను, 'సరిపడిన మందు' ను మాత్రమే గ్రహించుట మంచి విషయము.

తస్య వాచకః ప్రణవః - పాతఞ్జల యోగసూత్రం

- తజ్జప స్తదర్థ భావనం

'ఓంకారమే (ప్రణవమే) శబ్దము. దానిని అర్థభావనతో జపించవలెను' అని పతంజలి మహర్షి యోగసూత్రములందు తెల్పుచున్నాడు. భారతీయ సంస్కృతి ఓంకారముతో ముడిపడినది. అన్ని మంత్రములకు ముందు ఓంకారముండును. ఇందు అ- ఉ-మ శబ్దముల కూడికయున్నది. విశ్వశక్తి యంతయు బాగుగ గ్రహించిన 'ఓం' అను శబ్దమునందు ఇమిడియున్నది. సర్వచేతన కారణము 'ఓం' శబ్దము. ప్రణవోపాసన మహత్తరమైనది. 'సోహం' మంత్రమునందు ఓంకారమున్నది.

'ఓంకారః సర్వమంత్రాణాముత్తమః పరికీర్తితః' ఓంకారము సమస్త మంత్రములలో ఉత్తమోత్తమమైనది.

'ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ' ఓం అను అక్షరమే బ్రహ్మ.
"సకృదుచ్చరిత మాత్ర ఊర్ధ్వమున్నామయతీ త్యోంకారః"
ఒక్కమారు ఉచ్చరించిన ఊర్ధ్వగతిని లభింపచేయునది 'ఓం' కారమనబడును.

బైబిలులో First there was a word, the word is God అని మొట్టమొదటి వాక్యము. మొదటనున్న పదమే దైవము అని తెల్పబడినది అదియే 'ఓం'కారము అని భారతీయ సంస్కృతి తెల్పుచున్నది.

భగవద్గీతయందు 'ప్రణవః సర్వవేదేషు' అని 7వ అధ్యాయమునందు ప్రణవము అన్నిటియందును సారభూతమైయున్నదని తెలుపబడినది.

దీనిని కేవలము నామమాత్రముగ జపించక 'తజ్జపస్తదర్థ భావనం' అర్థముతో కలిపి జపించవలెనని హెచ్చరింపబడియున్నది. త్యాగరాజు "తెలిసి రామచింతన చేయవె మనసా" యని గానము చేసినారు.

'ఓం' శబ్దమునకింత ప్రాధాన్యము ప్రాచీన భారతీయ సంస్కృతి ఒసంగుటయందు విశేషమును గ్రహించవలెను. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసల మానవుని చైతన్యము ఓంకారమున చూడగలము

చివరకు కారు, రైలు, విమానములు నడుచుచున్నప్పుడు, ఫాన్లు, టెలిఫోన్లు పనిచేయునప్పుడు కూడ ఓంకార శబ్దము చైతన్యకారకమని మనము గ్రహించవచ్చును. శంఖనాదము, ఘంటానాదమందు, సప్తస్వరములైన సంగీతములైన సంగీతమందు ఓంకారమున్నది.

తస్మాద్బహుశృతః శాస్త్రమ్

చికిత్సకుడు లేదా వైద్యుడు 'బహుశ్రుతః' అనేక శాస్త్రములు చదివియుండవలయును. "తస్మాద్బహుశ్రుతః శాస్త్రం, విజనీయా చికిత్సకః" అనగా చికిత్సకుడు (ఒకే శాస్త్రము గాక) బహుశృతుడై అనగా అనేక శాస్త్రములను చదివియుండవలయును.

మానవ శరీర నిర్మాణము సృష్టియందు అత్యంత ఆశ్చర్యకరమగు విషయమని తెలిసికొనవలయును. కంటిరెప్పలనుండి, నాడీప్రసరణవరకు అద్భుత చైతన్యరూపమున మానవశరీరము నిర్మింపబడినది. అట్టి అత్యద్భుత పరికరము ఒకానొకప్పుడు సరిగ పనిచేయక, మూలపడినప్పుడు, వైద్యుడు, ముందుకు వచ్చి తన విజ్ఞానము, సేవాభావమున, రోగికి స్వస్థత చేకూర్చుచున్నాడు.

అట్టి ఘనమగు సేవాకార్యక్రమమును చేపట్టిన వైద్యుడు అనేక శాస్త్రములు చదివిన వ్యక్తిగ ఉండవలయునని చరక మహర్షి తెల్పుచున్నాడు. ఆధునిక వైద్యవిధానమున కూడ, అనాటమీ, ఫిజియాలజీ, పాథాలజీ, మెటీరియా మెడికా, సర్జరీ మొదలగు వివిధ శాస్త్రములందు వైద్యుడు నిష్ణాతుడు కావలయును. ఏనాడో చదివిన శాస్త్రములు గాక క్రొత్త విషయములు(Updated Knoweldge) తెలిసికొనుటకై అనేక నూత్న గ్రంథములు చదువుట, చర్చావేదికలకు హాజరగుట వలన నూత్న విషయముల పరిజ్ఞానము పొందవలయును.

అటులనే ఒక వైద్య విధానమందు జ్ఞానము కలిగిన వైద్యుడు, ఇతర వైద్యవిధాన విషయములందలి విశేషములను తెలిసికొనుట కూడ మంచి విషయము. అటులనే మానసిక శాస్త్రము, జ్యోతిష్యము, మొదలైన అనేక విషయముల (Relative Knowledge) జ్ఞానము చికిత్సకుని నైపుణ్యతను పెంచును. ఒకే ఒక శాస్త్రమభ్యసించినచో తాబట్టిన కుందేటికి మూడేకాళ్ళు అనెడి ఛాందస వైద్య విధానము రోగులకు స్వస్థత చేకూర్చుటయందెంత మాత్రము సహాయకారిగా ఉండనేరదు.

గనుక వైద్యుడు బహుశాస్త్రకోవిదుడుగ ఉండవలెనని తెలియజెప్పబడినది.

త్యాగే నైకే అమృతత్వ మానశుః

- యజుర్వేదం - నారాయణం

"కేవలం త్యాగము వలననే వ్యక్తి అమృతమానశుడు లేక అమృతతుల్యుడగుచున్నాడు" అని ఉపనిషద్వాక్యము. మానవునికి కావలసిన అనేక లక్షణములు ముఖ్యమైనవి తెలుపబడిననూ, చివరకు త్యాగము వ్యక్తిని అమరుని చేయుననెడి ఘనమైన భావన ఈ వాక్యము తెల్పుచున్నది.

వ్యక్తి 'నేను' 'నా యొక్క' అనెడి భావములను అధికముగ పెంపొందించికొనినచో, అహంకారము, లోభిత్వము, మున్నగు లక్షణములను పొందుచున్నది. స్వసుఖములను తగ్గించుకొని, లేదా పరిత్యజించి పరుల సుఖము కొరకు యత్నించు సాధకుడు అమర లక్షణములను పొందును.

స్వాతంత్ర్య ఉద్యమమున జైళ్ళలో మ్రగ్గి అసువులు బాసిన వీరులుఅండమాన్ సెల్యులర్ జైలులో అణగద్రొక్కబడిన, ఉరికంబములకెక్కిన దేశభక్తులెల్లరు అమరత్వమును పొందిన వీరులే, ఆంధ్రరాష్ట్ర సిద్ధికై ఆమరణ నిరాహారదీక్ష సల్పిన పొట్టి శ్రీరాములు అమరవీరుడైనాడు. మన పూర్వచరిత్ర పరికించినచో పృథ్వీరాజ్, రాణాప్రతాప్ సింగ్, తానాజీ, ఝాన్సీరాణి మున్నగు త్యాగమూర్తులు చరితార్థులు.

మహాభక్తులగు మీరా, నానక్, తులసీదాస్, రామదాస్, రామకృష్ణ పరమహంస, హైందవ బోధకై సర్వసుఖములను త్యజించిన మహర్షి దయానంద సరస్వతి, గౌరాంగుడు,త్యాగరాజు, పోతన, అన్నమాచార్యుడు,రామానందతీర్థ, వివేకానంద, శివానంద, పూజ్య హెడ్గేవార్, పూజ్య గోల్వాల్కర్, స్వామి చిన్మయానంద, మళయాళ స్వామి మున్నగు మహాత్యాగులెల్లరు మనకు ప్రాతఃస్మరణీయులు.

'నేను', 'నాది' అనెడి స్వల్పభావనను త్యజించి 'లోకాస్సమస్తాస్సుఖినోభవంతు' అనెడి లోకకల్యాణమునకై, విశ్వశ్రేయస్సునకై స్వసుఖములను త్యజించిన వారెల్లరూ అమరత్వ సిద్ధిని పొందినవారే. త్యాగశీలతకు హైందవ సంస్కృతి అత్యంత ప్రాధాన్యతనిచ్చుట ఈ వాక్యము మనకు తెల్పుచున్నది.

అందువలననే తురీయాశ్రమము లేక సన్యాసము స్వీకరించిన వారెల్లరూ శిరోధార్యులు.

తుష్టః పుష్టః శుభేక్షణః

- విష్ణుసహస్రనామం

శ్రీ మహావిష్ణువు యొక్క శుభలక్షణములు విష్ణు సహస్రనామములో ప్రస్తుతించబడినవి. విష్ణు సహస్రనామము ప్రతి వైష్ణవ దేవాలయమునందును, సత్కర్ముల గృహములయందును గానము చేయబడుచున్నది, విష్ణు సహస్రనామం భీష్ముడు ధర్మరాజునకు ఉపదేశించిన మహోత్కృష్టమైన పాఠము. ఇది చదివిన గాని, వినిన గాని 'విముక్త దుఃఖః' దుఃఖములన్నిటినుండిని విముక్తులగుదురని తెలుపబడినది.

శ్రీమహావిష్ణువు 'తుష్టః పుష్టః శుభేక్షణః' అను సులక్షణములు కలవాడు. పుష్టి తుష్టి శుభమైన దృష్టి కలవాడు పరమాత్మయని ఉగ్గడింపబడినది. సంతుష్టి, పుష్టి, శుభకరమైన నేత్రములు, దృష్టి కలవాడు, కమలనయనుడు. పరమాత్మయందలి శుభలక్షణములను పేర్కొని ప్రస్తుతించుటలో భక్తునికి, అవినాభావ సంబంధము వలన, భక్తుడు భగవంతుడు ఒకడనెడి మహోన్నత సిద్ధాంతము వలనను, శుభలక్షణములను పరమాత్మయందు వీక్షించి, ప్రస్తుతించెడి

భక్తునికి కూడ, ఈ శుభ లక్షణములు లభించుచున్నవి. భక్తుడు, పరమాత్మ తోడ, ఏకాత్ముడగుచున్నాడు.

సంతుష్టి, పుష్టి, శుభకర వీక్షణము కలవారిని చూచిన హృదయానందము కల్గును. సంతుష్టి, పుష్టిని (బలమును) ఇచ్చును. పుష్టి, ఆనందకరమై, చక్కని నేత్రములు వీక్షణములను ఒసంగును.

విష్ణుసహస్ర నామము, కేవలం ఏదో వేయిసార్లు దేవుని మారు పేర్లు పఠించుటయనెడి భావము తోడ కాకుండ, శ్రీ మహావిష్ణువు యొక్క శుభలక్షణ సంపద వేయిసార్లు, వేనకు వేలసార్లు, గానము చేయుట వలన భక్తుని హృదయమునందు, గానము చేయబడిన శుభలక్షణములు పాదు చేసికొనును, అనెడి శుభ భావనతో గానము చేయవలయును. "సంకీర్తనారాయణ శబ్దమాత్రం విముక్తదుఃఖాస్సుఖినోభవంతు".

'దురితాని పరాశువ'

-ఋగ్వేదం 1-40-9

"చెడ్డవానిని దూరముగనుంచుము" అని వాక్యార్థము. దుష్టునికి దూరముగ ఉండవలెననెడి సామాన్యమైన నీతివాక్యము ఋగ్వేదమున చోటుచేసుకొనిన దనినచో దుష్టజనులకు దూరముగనుండవలెననెడి హెచ్చరికకు ఎంత ప్రాముఖ్యతమున్నదో గ్రహించవలెను. కాకులతో చేరిన కోయిలకు దెబ్బ తగిలిన విషయము తెలిసిన కథయే కదా. మంచి వాతావరణమున పెరిగినవారికి మంచి సంస్కృతి, చెడు వాతావరణమున జీవించినవారికి చెడ్డ ప్రవర్తన కలుగుననుట ఎల్లరెరిగిన విషయమే. "Tell me your friends, I'll tell you what you are". నీ స్నేహితులు ఎవరో తెల్పినచో నీవెట్టివాడవో నేను తెల్పగలను అనెడి సూక్తి ఆంగ్లమున కలదు.

చెడ్డవారి సాంగత్యమువలననే నేటి సమాజమున మద్యపానము, మత్తు పదార్థముల సేవన (Drug Addiction), వ్యభిచారము, జూదము మున్నగునవి వ్యక్తికి అలవడుచున్నవి గనుక దుష్ట స్వభావము గలవారికి దూరముగనుండుము అని హెచ్చరిక వేదమున తెలుపబడినది.

తల్లిదండ్రులు, కాన్వెంటులు, పబ్లిక్ పాఠశాలలు, కాలేజీలు, యూనివర్సిటీలు తమ పిల్లల కొరకై ఎంపిక చేసికొను సమయమున అచ్చటి వాతావరణము (Environment) మంచిదైన విద్యాసంస్థను మాత్రమే ఎన్నుకొనుచున్నారు.

దురభ్యాసములు, దుస్సాంగత్యము వలన కలుగుచున్నవి. అందువలన చెడ్డవారికి దూరముగనుండి సత్సాంగత్యము పొందుట వ్యక్తి శ్రేయస్సునకు మూలము అని తెలియవచ్చుచున్నది. 'శంకరభగవత్పాదులు' 'సత్సంగత్వే' అను శ్లోకమున సత్సాంగత్యము వలన సర్వశ్రేయస్సులు బడయవచ్చునని తెల్పుచున్నారు.

దుష్టస్వభావులకు దూరముగనుండి, సజ్జన సాంగత్యము చేయుట సర్వదా శ్రేయస్కరము.

దైవం సమాజ రూపేణ

దైవము మనకు సమాజరూపములో కన్పించునని వాక్యార్థము. సమాజాన్ని దైవ స్వరూపముగా చూడవలయునని ఈ వాక్యము ద్వారా మన ప్రాచీనుల ఉన్నతాశయము తెలుపుచున్నది. వ్యక్తి స్వార్థపరుడు గాక సమాజ సంక్షేమమునకు పాటుబడవలయునని హెచ్చరించబడుచున్నది. లోక కళ్యాణము, సమాజ కళ్యాణము, తదితర ఆశయముల కన్న మిన్నయని ఋజువగుచున్నది. 'బహుజనహితాయ, బహుజనసుఖాయ' అను ఋషివాక్యమెంతయో ఘనమైనది. ప్రజల సంక్షేమమే రాజులకు ముఖ్యాశయముగ నుండెడిది. 'లోకాస్సమస్తా స్సుఖినోభవంతు' అని లోకమంతయు సుఖముగనుండుగాక యనెడిది భారతీయ సంస్కృతికి ముఖ్యమగు భావన. ప్రజారంజకముగ పరిపాలించుటయే ప్రభువుల ధర్మము.

శ్రీరామచంద్రుడు తన సమాజములో తన ప్రతిబింబాన్ని చూచెడివాడు. సమాజానికి శ్రీరామునికి గల అవినాభావసంబంధం మనకు రామాయణంలో కన్పిస్తుంది, గర్భవతియగు తన భార్యను కూడ సమాజక్షేమం కొరకు దూరము చేసికొనిన ఆదర్శ ప్రజాపాలకుడు ఆ శ్రీరాముడే. బ్రాహ్మణునికి 'పురోహితుడు' అను పర్యాయపదమున్నది. అనగా పురము యొక్క హితమును కోరువాడు పురోహితుడు.

సమాజానికి వ్యక్తి ఎంతయో ఋణపడి ఉంటాడు. ఉపాధ్యాయుడు ఆహారాన్ని పండించే రైతు, పాలు, పెరుగు అందించేవారు, మలినాన్ని తొలగించి శుభ్రమైన వస్త్రాన్ని ఇచ్చేవారు, చేనేత కార్మికులు, చెప్పులు చేయువాడు, పాకీవారు, మంగలి, కుమ్మరి, కమ్మరి, వ్యాపారస్థుడు, మొదలైన వారందరు సమాజంలో వ్యక్తి సుఖజీవనానికి తోడ్పడెడు వారే. వీరిలో ఎవరు లేకున్నను సమాజాభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. వీరి సేవలలో దైవాన్ని చూచేవాడు నిజమైన ఆదర్శవ్యక్తి. దేవాలయాలలోనే, ఆ విగ్రహాలలోనే దైవం కలదని భావించి సమాజంలోని వ్యక్తులను హీనంగా భావించేవారు నిజమైన దేవుని చూడజాలరు. కుమ్మరి పని చేసే భక్తునికి దైవం తాను వచ్చానని తెల్పితే ప్రక్కనున్న ఇటుకరాయి త్రోసి తాను పనిలోనున్నాను అచట ఉండమని తెల్పగా పాండురంగడు ఆ భక్తుడు విసిరిన రాయిపైన వెలసినాడని తెలియజెప్పడమైనది. ప్రజావాణియే దైవవాణి Vox populi Vox dei అని లాటిన్ సూక్తి. ప్రజాసంక్షేమములోనే దైవాన్ని దర్శించగలము.

ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

- యజుర్వేద మంత్రం

"మా బుద్ధులను వికసింప జేసెడి", శ్రేష్ఠమైన (వరేణ్యం) భార్గవ తేజము (భర్గో దేవస్య)నకు నమస్కరించుచున్నాను. (ధీమహి) గాయత్రిమంత్రము వేదపరమైన , అనాది సిద్ధమైన, ఆర్ష సంప్రదాయమైన సూర్యోపాసన. మూడు పాదములు కలది 1)తత్సవితుర్వరేణ్యం, 2)భర్గోదేవస్యధీమహి 3)ధియోయోనఃప్రచోదయాత్. 'ఓం భూర్భువస్సువః' అను ముల్లోకములు వ్యాహృతులుగ తెల్పబడును. ఇందు 'నః' అనగా మాయొక్క, (బహువచనము ధియః - బుద్ధులను,

ప్రచోదయాత్ - వికసింపజేసెడి, దేవస్య - దివ్యరూపుడైన, సవిత - సవితాదేవుడు (సూర్యుడు), వరేణ్యం - శ్రేష్ఠమైన, తత్ - ఆ భార్గవ దేవుని తేజమును, ధీమహి - ధ్యానించుచున్నారము.

సులభముగ చూచిన "మాకు మంచి బుద్ధులను, సత్ప్రేరణ కలిగించెడి శ్రేష్ఠమైన సూర్యతేజమునకు నమస్సులు". బీజాక్షరములు గల ఈ పరమశ్రేష్ఠమగు మంత్రము సూర్యోపాసన యని గ్రహించవలెను. జపకర్త సూర్యుని తేజోకిరణము తనకు సంప్రాప్తము కావలెనని నతశిరస్కుడగుచున్నాడు. "అసావాదిత్యో బ్రహ్మ" మని తెల్పబడినది. అసౌ (ఈ కన్పడెడు Thisvery) ఈ సూర్యుడే బ్రహ్మ అని అర్థము.

ఇచట 'నః' మా యొక్క బుద్ధులను వికసింపజేయవలనన్నట్టి బహువచనము ముఖ్యము. గాయత్రిజపమువలన సాధకుడు ఒక్కడే గాక, వారి కుటుంబము, సమాజము, దేశము, విశ్వము కూడ తేజోసంపన్నము అగుట విశేషమైన విషయము.

అట్టి గాయత్రి జపము వలన కేవలము సాధకుడొక్కడే గాక సమాజమంతయు(సాధకుని మంత్రశక్తిని బట్టి) తేజోవంతమగుట విశేషము. 'అట్టి సూర్యుని వర్చస్సును ధ్యానించుచున్నారము' అనెడి ప్రార్థన పరమోత్కృష్టమైనది.

న అశ్లీలం కీర్తయేత్

- యజుర్వేదం-స్వాధ్యాయబ్రాహ్మణం

"అశ్లీలములనెన్నడును పలుకరాదని" వాక్యార్థము. అశ్లీలవాక్యములు అనగా చెడు పల్కులు. మనము పలికెడు మాటలన్నియు ఎంతయు నిగ్రహముతో కూడియుండవలయును. దూషణములు, అసభ్యకరము అగు బూతుమాటలు, వ్యభావనలు, ఎప్పుడును చెడును సూచించెడి మాటలను మాట్లాడరాదని ఆదేశింపబడుచున్నది. ఎదుటి వ్యక్తులను నిందించి, వారి శీలమును వికృతము గావించెడి వాక్యముల వలన, ఎదుటివారి కన్న, మాటలాడువానికే, వాని హృదయ పారిశుద్ధతకు భంగము వాటిల్లి అతనికి 'ఆత్మస్తుతి, పరనింద' అనెడి ఒక జీవిత విధానము, హీనకరమైనది, (Role model) ఏర్పడుచున్నది. ఇయ్యది ఒకప్పుడు కొన్ని కుటుంబములకు పెక్కు విఘాతములు కూడ కల్పించుట (Gossip effects) చూచు చున్నాము. సమాజశ్రేయస్సు దాని ఆరోగ్యము (Social health) కూడ మనకెల్లరకు ముఖ్యమే.

'కీడు రాబోవునేమో' యని శంకించి ఇతరులతో పల్కుట కూడ చేయరాదు. దీనివలన మనము 'దీర్ఘసూత్రీ' ఎప్పుడునూ ఎడతెగక చెడ్డ తలంపులను భావించుట అనర్థదాయకమగుచున్నది. ఇట్టివారిని (Pessimists) అందురు. 'శుభంభవతు' నీకు శుభములు చేకూరుగాక యని ఎదుటివానికి హితకరమగు వాక్యము పల్కుట మనకును, ఎదుటివ్యక్తికిని శుభమును చేకూర్చును.

"న అశ్లీలం కీర్తయేత్" అనెడి వాక్యముల వలన మన పలుకులు ఎప్పుడూ శుభ్రమైనవిగ ఉండవలయును. విద్యాసంస్థలయందు విద్యార్థులు, రాజకీయ సాంఘికరంగమందలి వ్యక్తులు,

అశ్లీలములు తొందరపాటువలన మాట్లాడిన అట్టి వ్యక్తి గౌరవము కుంటుపడుచుండుట మనమెల్లరము చూచుచున్నాము. దీనిని వారించుమని భగవద్గీతయందు 'వాక్తపస్సు' వాక్కుతో కూడిన తపస్సు అని, మన మాటలు ఉద్రేకరహితముగును, సత్యమైనవి ప్రియహితములైనవిగ "అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియ హితంచయత్" శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ తెల్పియున్నాడు. 'సత్యం బ్రూయత్ ప్రియం బ్రూయత్', 'సత్యమైనది, ప్రియమైనదిగ నీవు పలుకవలయును'.

నప్రమదితవ్యం

- శిక్షావల్లి ; తైత్తిరీయాణ్యకం 7-9-11

గురుకులవాసము శ్రద్ధ తోడి, నియమబద్ధముగ పూర్తి చేసి, విజ్ఞానము సేకరించి గురువునుండి శెలవుదీసికొని, శిష్యుడు గృహోన్ముఖుడుగ వెళ్ళు సమయమున గురువు శిష్యునకు చివరిసారిగ తెల్పెడి బోధనను తెలిసికొనిన వారికి ఒడలు జలదరించగలదు. ఇయ్యది స్నాతకోపన్యాసము వంటిది (Convocation Address). ఈ హితబోధయందు (Farewell Address) గురువు శిష్యునిపై గల పుత్రవాత్సల్యము, శిష్యవాత్సల్యము, కట్టలు తెంచుకొనిన సెలయేరువలె ప్రవహించును. ఆహా! ఆనాటి గురుశిష్య సంప్రదాయము ఎంతటి ఘనమైనది అని మనకు ఆశ్చర్యమును కలుగజేయును. ఆనాటి గురుశిష్యుల సమైక్యతను నేటి విద్యాలయములందు చూచెడి సంబంధమునకు ఎంతటి భేదము!

శిష్యులను చివరి దినమున గురువు ప్రేమతో చేరబిలిచి భావిజీవితమునకు కావలసిన ముఖ్యమైన సూచనలనిచ్చును. "తల్లితండ్రులు, గురువులను దైవసమానులుగ గౌరవించండి. సత్యము పల్కుము. ధర్మమును ఆచరించుము. విజ్ఞాన సముపార్జనకై చేసెడి "స్వాధ్యాయనము' '(On going education) నకు 'నప్రమదితవ్యం' ప్రమాదము లేక ఆటంకమును రానీయకుము అని హెచ్చరించును.

"నూత్న విషయపరిజ్ఞానమును పొందుచూ నిత్య విద్యార్థివికమ్ము" 'స్వాధ్యాయన ప్రమధితవ్యం' మధ్యలో ఆటంకములు రానీయకుము అనెడి ఉద్బోధ అధ్యయనము లేక నిరంతర పఠనము(Study) ను ముఖ్యమైన విషయముగ గురువు శిష్యునకు తెల్పుచున్నాడు.

అటుపిమ్మట 'ప్రజాతంతుం మావ్యవచ్ఛేచ్ఛాః' అని హితోపదేశము చేయుము. 'ప్రజలు అనెడి తీగెను త్రెంపవలదు', గృహస్థుడవై వంశాభివృద్ధి గాంచుము అని బోధించును. భారతీయ సంస్కృతి అవిచ్ఛిన్నముగ నుండుటకు మహిమాన్వితముగ పెంపొందింప చేయుటకు కావలసిన సూచనలన్నిటిని తన బిడ్డ వంటి శిష్యునకు ఈ సమయమున తెల్పును.

రాజకుమారులు మొదలు అనేకమంది శిష్యులు గురువు తోడి జీవించెడివారు. చివరకు కులగోత్రము తెలియదని 'నేనెవరికి జన్మించితినో నాకు తెలియదని' సత్యము తెలిపిన జాబాలి అనెడి బాలుని 'సత్యకాముడు' అనెడి నూత్ననామకరణము గావించి శిష్యులలో చేర్చి విద్యగరపిన నాటి గురువులకు శిరసాభివందనములు.

నమోస్తు రామాయ సలక్ష్మణాయ

- సుందరకాండ 13-59

సీతాదేవిని ఆంజనేయుడు లంకలో అన్వేషించిన ప్రక్రియను వాల్మీకి మహర్షి ఎంతో పరిశీలనగా, శ్రద్ధతో, హృద్యముగా వర్ణిస్తాడు, పోగొట్టుకొనబడిన సీతాన్వేషణ, దాదాపు సాధకుడు తాను మరచిపోయిన, తాను పోగొట్టుకొనబడిన ప్రశస్తమగు నిజ ఆత్మ స్వరూపమును, స్వస్వరూపమును, ఆత్మదర్శనమును పొందుటకై సల్పెడు అన్వేషణ, ప్రక్రియలతో పోల్చవచ్చును.

లంక అంతయు వెదకి వేసారి, తాను సీతాసాధ్విని చూడలేక రిక్తహస్తములతో వెనుకకు మరలినచో వానరులందరు, అంగదుడు, సుగ్రీవుడు మొదలుగా గలవారందరు ఆత్మత్యాగము చేయగలరనియు రామలక్ష్మణులు కౌసల్యాసుమిత్రలకు ఈ వార్త తెలిసినచో వారికి హాని కలుగగలదనియు భావించి, హనుమంతుడంతటి మహా తేజోశాలి, శక్తిసంపన్నునకు, అంధకార బంధురమగు నిరాశ కల్గి, ఆత్మత్యాగముకై ప్రాయోపవేశమును చేయబూనును. వాల్మీకి మహర్షి ఇచ్చట మానవనైజమగు నిరాశ, నిస్పృహ బాధల ప్రభావమును వెల్లడింపచేసి, వెనువెంటనే "అనిర్వేదశ్శ్రియోమూలం" విచారము లేకుండుటయే శ్రేయస్సునకు మూలమని హనుమంతుడు ఇట్లు తలంచి కార్యోన్ముఖుడగును. అశోకవనమును చూడలేదని భావించి సీతామహాదేవి తప్పక ఈ చక్కని వనమున ఉండగలదని భావించి ఘనమైన, బీజాక్షర సంయుతమైన, పరితాపోపశమనమైన ప్రార్థన చేయును.

"నమోస్తు రామాయ సలక్ష్మణాయ, దేవ్యైచ తస్యై జనకాత్మజాయై,
నమోస్తు రుద్రేంద్రియ మానిలేభ్యో, నమోస్తుచంద్రార్కమరుద్గణే భ్యః"

"లక్ష్మణునితో గూడిన రామునకు నమస్కారము. జనకాత్మజయగు సీతాదేవికి నమస్కారము, రుద్రునకు, ఇంద్రునకు, యమునకు, చంద్రునకు, సూర్యునకు వాయుదేవునకు మొదలగు వారికి అందరకు నమస్కారము అని ప్రార్థించును. పిదప సుగ్రీవునకు నమస్కరించును.

ఎవరికైనను ఆందోళన, పరితాపము, శ్రమ, బాధ కల్గినపుడు ఈ శ్లోకమును ముమ్మారు పఠించిన, ఆంజనేయుడు ఈ ప్రార్థన అనంతరము సీతాదేవిని ఎట్లు చూడగల్గెనో అటుల సమస్యా పరిష్కరము కల్గునని ప్రతీతి. శ్లోకము పఠించుటకు కష్టముగనున్నను అందలి అక్షరములందు ఏదో మహత్తర శక్తిని వాల్మీకి మహర్షి జొప్పించినాడని గమనించనగును.

నశ్రేయో నియమం వినా

'నియమము లేనిదే శ్రేయస్సే లేదు' ప్రకృతి అంతయు ఒక నియమ విధానమున జరుగుతూ ఉంటుంది. పాతంజలి యోగ సూత్రములలో అష్టాంగయోగములో యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయమ, ప్రత్యాహారి, ధాయన, ధారణ, సమాధియనునవి పేర్కొనబడినవి. కాబట్టి నియమబద్ధ జీవనం అత్యంతావశ్యకమని, భోగమోక్ష ప్రదమనియు తెలియనగును.

వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఆహారవిహారాదుల నియమం ఉండవలెను. నియమం అనగా ఒక పద్ధతి, ఒక అలవాటు, ఒక క్రమశిక్షణా పూర్వకమగు జీవనశైలి అని భావించ వచ్చును. నియమిత కాలానికి భోజనం (కాలభుక్), సరిపడిన ఆహారమే స్వీకరించడం (హితభుక్), మితముగా(Moderation) భుజించటం (మితభుక్) శరీర ఆరోగ్యానికి ముఖ్య అవసరం.

నియమిత జీవన విధానం (Disciplined life) వ్యక్తులు తాము అవలంబించుటయే గాక తమ సంతానమునకు కూడ నియమములు ఉద్దేశింపవలయును. పరిశుభ్ర వస్త్రధారణ, వస్తువులను పాడు చేయక యధాస్థానంలో ఉంచటం, పెద్దలను గౌరవించటం, ఇతరుల ఎదుట కోపతాపాదులు ప్రదర్శించక నిగ్రహము (restraint) చూపుట, శరీర వ్యాయామము, ఉదయ స్నానము, భగవత్పూజ, పుణ్యపఠనము, తోటపని, మున్నగునవి నియమపూర్వక విధానముగ కుటుంబ సభ్యులు పాటించినచో చెడుప్రవర్తనలకు బిడ్డలు, పెద్దలు గురిగాక కుటుంబము క్షేమకర విధానమున వృద్ధియగును.

తనకు తాను క్రమశిక్షణ కలిగిన నియమములు పాటించుట కుటుంబ సభ్యులను పాటించునట్లు ప్రోత్సహించుట వలన వ్యక్తులు సమాజము జాతి శ్రేయస్సును పొందగలరు.

స్వల్పవిషయములగు నియమములు, క్యూలలో ఓర్పుగా నిలబడుట, గ్రంథాలయములు, ఆస్పత్రులయందు మౌనముగా ఉండుట, భోజనము యందు శాంతిగా భుజించుట(Table manner) మొదలగు నియమములు కలిగిన వ్యక్తులు, సమాజము ఎల్లెడల శ్రేయస్సును పొంది విరాజిల్లెదరు.

నక్షత్రాణాం అహం శశీ

- భగవద్గీత

'నక్షత్ర సముదాయమున చంద్రుడను నేనే' అని శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతయందు విభూతి యోగమున శెలవిచ్చియున్నాడు. వృక్షములలో రావిచెట్టును, సర్పములలో శ్రేష్ఠమగు వాసుకి సర్పము నేనే అనెడి తన మహాత్మ్యము గల వానిని అన్నిటిని తెల్పియున్నాడు. నక్షత్రములలో గగనవీధిని తన చల్లని కిరణములతో పగలంతయు శ్రమించి రాత్రి సేదదీర్చుకొను శ్రామికునికి చంద్రుని ఆనందము చెప్పతరము కాదు.

శీతలకిరణుడగు చంద్రుని వర్ణించని కవి లేడేమో? చక్కని ముఖము గల స్త్రీలను చంద్రానన బింబానన అని ప్రశంసించుట ఎరిగియున్నాము. బాలుడైన శ్రీరామచంద్రునికి చంద్రుడు కావలసివచ్చినాడు. నిస్సంగి, నిరాడంబరుడు మహాయోగి, సమాధిస్థితి యందెల్ల కాలమునుండెడి శివుడు, తన జటాజూటమున, శిరస్సుపైన ధరించుట గమనీయము. అమావాస్య నాడు తప్ప తదితర దినములన్నియందును వివిధ రూపములు గల చంద్రకళలు మానవులకు హృదయానందము కలుగజేయుచున్నవి. చంద్రకళను శ్రీకృష్ణపరమాత్మ అంశయని ప్రార్థనా పూర్వకముగ వీక్షించవలయును.

శుక్లపక్షమున పడమర దిశయందు చంద్రవంక వలె ఉదయించి పూర్ణిమనాటికి తూర్పున

ఉదయించెడి చంద్రబింబపు కళలు ఆనందదాయకము. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూరు చంద్రబింబము చూచి తదేకధ్యానమున తన్మయత్వము పొందెడివాడట.

దురదృష్టవశాత్తు చంద్రునికి మచ్చలున్నవనియు, వినాయకుని చూచి నవ్వి శాపగ్రస్తుడైనాడనెడు గాధలవలన చంద్రునకు పూజార్హత లేదేమోననెడి సంశయము కొందరికి కలుగవచ్చును. సుందరకాండయందు ఆంజనేయుడు సీతాన్వేషణయందలి తుదిఘట్టమున, అశోకవనమును జూచి శ్రీరామచంద్రుని అత్యంత పారవశ్యమున "నమోస్తురామాయ సలక్ష్మణాయ' ' అని ప్రస్తుతించుచు 'నమోస్తు చంద్రార్క మరుద్గణేభ్యః' చంద్రుడు, సూర్యుడు వాయుదేవతలకు నమస్కారమని తెల్పును.

చంద్రుడు హీనుడైనచో శంకరుడు ఆతనిని శిరముపైన దాల్చునా? లక్ష్మితోబుట్టువుగా క్షీరసాగరమున ఉద్భవించిన వానిని గూర్చి శ్రీకృష్ణపరమాత్మ, 'నక్షత్రాణాం అహంశశీ నక్షత్రములందు చంద్రుడను, నేను" అని తెల్పియున్నాడు.

నందామశరదశ్శతం మోదామశరదశ్శతం

- సంధ్యావందన మంత్రం

నిత్యము సంధ్యావందనమందు పఠించే వేదమంత్రము ఇది. ఉన్నతోన్నతమైన ఆశీః ప్రక్రియ. "జీవేమశరదశ్శతం, నందామశరదశ్శంతం, మోదామశ్శరదశ్శతం... అజీతాస్యామ శరదశ్శతం అనెడి ఆకాంక్ష, ఆర్ష సంస్కృతియందలి మహోన్నత భావన.

'నూరేండ్లు జీవించవలెను' అనెడి ఆశీస్సు 'శతమానంభవతి' అను మంత్రమునందు గ్రహించుచున్నాము. దీర్ఘాయువుగనుండవలెనని భావము (Longevity) పరిపూర్ణ జీవనమునకు తోడ్పడుటకు దోహదకారియగునని తెలియనగును. విజ్ఞానము గురువుల వద్ద నాల్గవ భాగము, గ్రంథపఠనము వలన ఇంకొక భాగము, మిత్రుల సంభాషణవలన మరియొక భాగము. చివరకు అనుభవము వలన సంపూర్ణ జ్ఞానము లభించునని శాస్త్రము.

మరి నూరేండ్లు, బాధలతో కాకివలె దైన్యముతో జీవించుట వాంఛనీయమా యనునది ప్రశ్న. దీనికి వెంటనే 'నందామ శరదశ్శతం' ఆనందంతో నూరేండ్లు జీవించవలెను. 'మోదామశరదశ్శతం'మోదమును ఇతరులకు కలిగించుచూ నూరేండ్లు గడుపవలయును. తుదకు అద్భుతమైన ఆకాంక్ష . 'అజీతాస్యామ శ్శరదశ్శతం అజేయుడవై, ఇంద్రియ నిగ్రహము కలవాడై, బానిస జీవనము గాక, దుర్వ్యసనములకు లోను గాక జీవించవలెను. ఈ మహత్తర వాక్యములు అనుదినము భారతీయుడు సంధ్యావందనమున పఠించవలెనని నిర్దేశ్యము.

వేదములన్నియు పఠించుట కష్టమని, వానియందలి మూల సిద్ధాంతములైన సూర్యోపాసన, ఉదకమంత్రములు, గాయత్రి మున్నగు ముఖ్యమైన వానిని అన్నింటిని (Essentials) ఒకచోట చేర్చి వీనిని అనుదిన పఠనమునకై ఏర్పరిచియున్నారు. గనుక సంధ్యావందనమందలి మంత్రములన్నియు ముఖ్యమైన విషయములను తెల్పునవియే. వాని అర్థము తెలిసికొని పఠించిన మేలు చేకూరును.

నూరేండ్లు జీవించుము, ఆనందము తోడ నూరేండ్లు జీవించుము. పరులకు మోదము కల్గించుచు జీవించుము. విజయుడవై నూరేండ్లు జీవించుము.

నాభి చక్రేణ కాయవ్యూహమ్

- పాతంజలి యోగసూత్రం

పతంజలి మహర్షి యోగసూత్రములలో ఇది ఒక సూత్రం. 'నాభిచక్రేన' నాభిచక్రమందు, 'కాయవ్యూహం' శరీరనిర్మాణ రహస్యమున్నది. శరీర రహస్యము నాభియందున్నదనుట ముఖ్యముగ పరిశీలించవలసియున్న విషయము. శరీరమునకు నాభి లేక బొడ్డునకు గల సంబంధము ఒక నిగూఢ యోగ రహస్యము. అందువలననే పతంజలి మహర్షి దానిని గూర్చి ఒక సూత్రమున పేర్కొనుట జరిగినదని గుర్తించవలయును.

మానవుని జన్మ తన తల్లికి తనకు గల బొడ్డు త్రాడు ద్వారా గర్భస్థ శిశువునకు పోషణ జరిగి ఆ బొడ్డు త్రాడు ఛేదింపబడి భూమిపై స్వేచ్ఛ కలిగిన నాటినుండి ప్రారంభమగుచున్నది.

శ్రీమహావిష్ణువు నాభినుండియే బ్రహ్మ జనించినాడు. యోగవిద్యయందు ఈ నాభిస్థానమున మణిపూరక చక్రము నిర్దేశింపబడినది. కొంచెము అటుఇటుగ వెన్నెముక వద్ద రక్తనాళముల కలయిక సోలార్‌ప్లెక్సస్ ఉన్నదని వైద్యశాస్త్రం తెలుపుచున్నది.

నాభిప్రాంతం అనగా పొట్ట (Abdomen) వద్ద ఎంత సమముగ పలుచగ ఉంటే ఆ వ్యక్తి అంత శక్తిమంతుడు అగుచున్నాడు. పెద్దపొట్ట ఆరోగ్యమునకు, హానికరము. నడుము సన్నగా ఉన్న సింహము, జాగిలాయి వేటకుక్కలు, లేళ్ళు అతి వేగంగా లంఘించటం చూస్తున్నాము. సింహము పొట్ట వద్ద సన్నము, తల పెద్దదిగనుండుట వలన మృగరాజు అయినది. యోగికి నాభిస్థలము పలుచగా ఉండవలెను.

పొట్టవద్ద గల మూడు జంటలుగ ఉన్న కండరములు (Roman abdominal muscles) చక్కని ఆకారము కలిగి ఉండవలయును. ఛాతీకన్న నాభిలేక కటి ప్రదేశము ఒక అంగుళము తక్కువగ ఉండవలయును. మహాత్మాగాంధీ పొట్ట ఎంత పలుచగనుండునో గమనీయము. నాభి చక్రస్థలాన్ని సమరూపంలో నియమితం చేయుట శరీర లాఘవానికి శక్తికి ఒక ముఖ్యసూత్రం.

నాయమాత్మా బలహీనేన లభ్యః

'బలహీనునకు ఆత్మసిద్ధి లభింపదు' అని శృతి వాక్యము. ఇంద్రియాకర్షణలకు లోబడక, ప్రయత్నపూర్వకముగ తపోనిష్ఠతో కూడిన కర్మలు ఆచరించినచో బలము లభించును. బలమునకు అర్థము ఆత్మబలము మానసిక బలము, శారీరక బలము అని తెల్పవచ్చును. బలహీనమనస్కుడు ఏ కార్యమును చేయజాలడు.

స్వామి వివేకానందునకు ఈ మహావాక్యమనిన అత్యంత ప్రేమ. ఇయ్యది రామకృష్ణ మఠ ప్రచురణలయందన్నిటియందును మనము చూడగలము. వివేకానందుడు 'నీ రక్తనాళములు

ఇనుపతీగెలవలను, కండరములు ఇనుపముక్కలవలెను, భావములు పిడుగురాళ్ళవలె ఉండవలయునని' బోధించియున్నాడు. చివరకు భగవద్గీత కన్నను విద్యార్థులకు ఫుట్‌బాల్ ఆట మంచి చేయగలదన్న బోధ వలన ఆధ్యాత్మికరంగమునందు విప్లవము సృష్టించి ప్రజల మన్ననలు, ప్రపంచ ఖ్యాతి పొందియున్నాడు.

సాధకుడు నిరోగియైనగాని యోగికానేరడని యోగశాస్త్రము తెల్పుచున్నది. నాడీశుద్ధి క్రియచే శరీరమందలి మాలిన్యములనన్నిటిని క్షాళనము చేసికొనవలయును. యోగి మల, మూత్ర, స్వేదములు గంధరహితముగ నుండవలయును. స్వామి దయానంద సరస్వతి తన ఆశ్రమము నందలి శిష్యులనందరికి దేహవ్యాయామము, వేదపఠనము, హోమకర్మలను నిత్యానుష్ఠాన కర్మలుగ నియమించినాడు.

శక్తిపూజ అనగా శక్తి ప్రతిమకు పూలమాలలు అర్పించుటయేకాదు. శక్తివంతుడై, బలవంతుడై, తేజోపూర్ణుడు కావలయునని ప్రధాన ఆశయము ఆంజనేయుడు, భీముడు, అర్జునుడు మున్నగు పురాణ పురుషుల గాథలు వారి బలశక్తులను చాటుచున్నవి.

బరోడారాజా ప్రోత్సహించిన గామా, ప్రపంచ మల్ల యోధుడైనాడు. అటులనే ఆంధ్రులు గర్వింపదగిన కోడిరామమూర్తి తన ప్రదర్శనల ద్వారా పాశ్చాత్యులను గూడా విస్మితులను చేసినాడు. దారాసింగ్ కేవలము శాకాహారియై తన కన్న ఎన్నో మణగుల బరువుగల హంగెరీ మల్లయోధుని ఫ్రీస్టైయిల్ రెజిలింగ్‌నందు రెండు చేతుల తోడి కింగ్‌కాంగ్ అను ప్రపంచ విఖ్యాతుని పైకి ఎత్తి గిరగిర త్రిప్పి క్రిందపడవైచి విజయకీర్తిని పొందినాడు.

ఆత్మసాక్షాత్కరము, రోగులకు, భీరువులకు కలుగనేరదు. భారతజాతి పటిష్టత నొందుటకు బలశక్తులను సాధింపవలసిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉన్నది.

'నాయమాత్మాబలహీనేనలభ్యః' బలహీనునకు ఆత్మసిద్ధి లభింపదో బలవంతునిదే రాజ్యము. బలశక్తిని ప్రోత్సహించవలయును.

నిత్యం కింకరో భవామి

- శ్రీమద్రామానుజాచార్యులు

"నిత్యము నీ సేవకుని (కింకరుని)గ నన్ను అనుగ్రహింపుము" అని భగవంతుని శ్రీమత్ రామానుజాచార్యులు ప్రార్థిస్తారు. భక్తి మార్గము, సేవాభావము, అన్నిటికన్న మిన్నయని దెల్పి విశిష్టాద్వైత్వమతస్థాపన చేసిన ఆచార్యులు సెలవిచ్చిన మేటి భావన ఇది. భగవంతుని యెడల దాస్యభావనకు అత్యున్నత స్థానము కల్పించి, భగవానుని సేవించి, 120 సంవత్సరములు జీవించిన త్రిమతాచార్యులలో (శంకర, రామానుజ, మధ్వ) ఒకరు (1017-1187).

తమిళదేశములోని శ్రీపెరుంబుదూరునందు శ్రీ కేశవాచార్య. కాంతిమతి దంపతులకు శ్రీ మహావిష్ణువును నిరంతరము సేవించెడి ఆదిశేషు అంశలో క్రీ.శ. 1017 పింగళనామ సంవత్సర చైత్రశుద్ధ పంచమి గురువారం ఆర్ద్రనక్షత్రయుక్త కర్కాటక లగ్నమందు జన్మించారు. రామ అనుజుడు, లక్ష్మణుడు కాబట్టి రాముని నిరంతరము సేవించిన లక్ష్మణుని పేరిట లక్ష్మణాచార్యులని

పిలిచెడివారు. యజుశ్శాఖ, హరితస గోత్రం, ఆపస్తంభ సూత్రం, పొడవైన చెవులు. ఆకర్షణీయమైన విగ్రహం శ్రీవారి స్వరూపం, జన్మవిశేషాలు.

తొలిగురువు అద్వైతి, యాదవ ప్రకాశుడు. చాంద్యోగోపనిషత్తులోని 'కప్యానం పుండరీక మేవ మక్షిణి' అను వాక్యమునకు వ్యాఖ్య సరిగా గురువు తెలుపనందున ఆతని నుండి విడివడి కాంచీపూర్ణులు అనెడి ("తిరుకుచ్చినంబి" మారుపేరు) వైశ్యుని (శూద్రుడని కొందరు అంటారు) వద్ద శిష్యత్వం చేస్తాడు. 16 ఏళ్ళకు తంజమాంబతో వివాహం జరిగింది. చోళరాజు కూతురుకు భూతవైద్యం చేసి రక్షిస్తాడు. యామునాచార్యులు (ఆళవందారు) వృద్ధాప్యంలో మహాపూర్ణులు (పెరియనందిని) రామానుజుల కొరకు పంపి వ్యాస పరాశరులకు శాశ్వత స్మృతి చేయవలసినదిగా కాంక్షిస్తారు.

రామానుజులు బ్రహ్మసూత్రములను వ్యాఖ్య రచించారు. శ్రీ భాష్యం రచించారు. మేల్కోటలో హరిజన ఆలయ ప్రవేశం చేయించారు. గోష్ఠీపూర్ణుల వద్ద తిరుమంత్రం (అష్టాక్షరి, 'ఓం నమోనారాయణాయ' రహస్యాన్ని తెలుసుకున్నారు). నరకప్రాప్తి కలిగినా, గురువు వద్దన్నా 'బహుజన హితాయ, బహుజన సుఖాయ' అను ధర్మసూత్రముపై గుడి గోపురం అధిరోహించి తిరుమంత్రం అందరికీ వెల్లడిస్తాడు. గురువు రామానుజుల సమాధానం విని ఆనందించి "ఎంబెరుమా"(మా ప్రభువా) అన్నారు. ఆనాటినుండి రామానుజులకు ఎంబెరుమన్నారు సార్థకనామం అయ్యింది. తాపం, పుండ్రం, నామం, యంత్రం, యాగం అను పంచకర్మలు సిద్ధాంతపరిచారు. శ్రీభాష్యం, గీతాభాష్యం, గద్యత్రయం, భగవారాధన క్రమం మున్నగునవి విశేషరచనలు. 12 ఆళ్వారులు (మహాభక్తుల) పూజ. హరిజనులలో కూడా చాత్తాది శ్రీవైష్ణవుల ద్వారా భక్తి మార్గము తెల్పుట శ్రీరామానుజులవారి జీవిత విశేషములు.

పరిప్రశ్నేన సేవయా

- భగవద్గీత 4-36

ఉపనిషత్తుల సారాంశమైన భగవద్గీతయందు సాధకుడు తత్వదర్శనమెట్లు చేసికొనవలయునో వర్ణింపబడినది. విజ్ఞానులకు వినయమున నమస్కరింపవలయును. (తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన) యనునది మొదటి విషయము. రెండవది (పరిప్రశ్నేన సేవయా) మరల మరల జిజ్ఞాసతో వారిని ప్రశ్నించి జ్ఞానమును పొందుము అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ ఆదేశము.

'తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన' తెలిసిన వారి యెడల వినయమున మోకరించుట, ప్రధాన లక్షణము. వినయభావములేని యెడల విజ్ఞానము బడయుట కష్టదాయకము. ఎదుటివ్యక్తి, విజ్ఞానియని అతనివద్ద గల విజ్ఞానమును తెలిసికొనుట తనకు అత్యంతావశ్యకమనెడి భావన భావము ఒక బ్యాంకిక. ఎదుటివానిని పరీక్షింపవలయునని జిజ్ఞాసువునకు మొదటి లక్షణము. ఆతనిపాదములకు నమస్కరించి విజ్ఞానముబడయవలయును, వాదమున ఓడించవలయునని ప్రశ్నలనడుగుట నిరర్థకమైన విషయము. ఎదుటగల విజ్ఞాని యెడల వినయగౌరవభావము లుండుట, విజ్ఞానద్వారములను తెరచియుంచుటయే.

కొనవలెనని ఉపదేశించబడినది. జీవాత్మ ద్వారా పరమాత్మను గుర్తించాలి, అట్టి దృష్టి లేనివానికి తన ఆత్మయే తనకు శత్రువగును. అట్టి దృష్టి కల్గినచో అతని ఆత్మయే అతనికి బంధువు కాగలదు. 'సోహం' అనుభావన యోగశాస్త్రము, అద్వైత శాస్త్రముల కలయిక. 'అదియే నేను'. ఆ దైవమే నా ఆత్మశక్తి అని సాధకుడు భావించి అనంతభావనము పొంది ఆత్మదర్శనము పొంది చరితార్థుడు కావలయును.

త్యాగరాజు "కోటినదులు తనుకోటిలో నుండగ ఏటికి తిరిగెదవో మనసా" అని ఆత్మభావనను తన కీర్తనయందు ప్రస్ఫుటింప జూసినాడు.

బ్రహ్మవిద్ బ్రహ్మైవభవతి

"బ్రహ్మను తెలిసినవాడు బ్రహ్మయగుచున్నాడు". సృష్టికారకుడగు, బ్రహ్మరూపమును తెలిసికొనుటకు నిజమైన సాధకులు జీవితమంతయు వెచ్చించి సత్యశోధన చేసియున్నారు. కన్పడునట్టి సత్యము, కన్పడనిది లేదు అనెడి భావన కేవలము ఖండవాదనము.

పరబ్రహ్మమును తెలిసికొనుటకు పలువిధములను పలువురు భక్తులు అనుసరించి యున్నారు. దైవము నెరుగుట తనకుతాను తెలిసికొనుటయే అనునది ఆదినుండి తెలియవచ్చుచున్న ఆధ్యాత్మిక విషయము. know thyself తత్వమసి, (త్వం)నీవు, (తత్)అదియే, (అసి) అగుచున్నది. అను వాక్యము అద్వైత సిద్ధాంతమును సూచించుచున్నది. భక్తి ప్రపన్నత వలన పరమాత్మని భక్తితోడ సేవించుటవలన వైకుంఠప్రాప్తి కల్గునని విశిష్టాద్వైతము తెల్పుచున్నది. భక్తుడు అనగా జీవాత్మ, పరమాత్మ ఎన్నడు కానేరడు, భక్తుడు కేవలము నిరంతర భగవదారాధన యందుండుటయే కర్తవ్యమని ద్వైతసిద్ధాంతము బోధించుచున్నది.

కాని బ్రహ్మను తెలిసినవాడు బ్రహ్మయే అగుచున్నాడు అనెడి వాక్యమునందు విశేష భావమున్నది. భక్తుడే చరమదశయందు భగవంతునియందు లీనమగునప్పుడు పరమాత్మ రూపుడగుచున్నాడని అర్థము. అవినాభావము వలన తాదాత్మ్యము చెందుట తెల్పబడుచున్నది.

దైవము తేజోరూపము. అట్టి తేజమును ఆరాధించెడు భక్తులు కూడ ఎంతయో తేజోసంపన్నులై ముఖవర్చస్సు కలిగిన వారగుట మనము చూచుచున్నారము. 'యద్భావం తద్భవతి' అను సూక్తిని అనుసరించి భావమెట్టిదో తానును అట్టివాడగుచున్నాడు. ఆరాధనా దైవము, తోడి ఆరాధకుడు చివరిదశయందు ఏకీకృతమగుచున్నాడని వాక్యార్థము.

భర్గో దేవస్య ధీమహి

- గాయిత్రి

"ఆ సూర్యతేజస్సునకు నమస్కారము", అని మొలబంటి నీటిలో సూర్యోదయ, మధ్యాహ్న, సూర్యాస్తమయ, సమయములందు సవితారూపునకు అనగా సూర్యుడు, సూర్యతేజమునకు తలవంచి అర్ఘ్యప్రదానము చేయుట అనాది సిద్ధమగు, ఆర్షయుక్తమగు,

వేదసహితమగు, భారతీయ ప్రార్థనా విధానము. "ధీమహి" అనగా నమస్కరించుచున్నాను అని అర్థం.

భౌతికశాస్త్ర రీత్యా జడమైన భూగోళమునకు, సూర్యరశ్మి లేనిచో జీవ చైతన్యమే లేదు. గనుక ఈ భూమికి నిజముగ "సూర్యుడే దేవుడు" అని భారతీయ సంప్రదాయము. సూర్యోపాసన "అసావాదిత్యోబ్రహ్మ' ఈ కనపడునట్టి సూర్యుడే దేవుడు' అని వేదము తెల్పుచున్నది.

చివరకు పల్లెలందు కూడ మనదేశమున స్త్రీ పురుషాదులు వర్ణాశ్రమ భేదము లేక ప్రాతఃకాలమున 'సూర్యనారాయణునకు' నమస్కరించుట చూచుచున్నాము. ఆ మహాతేజము నామరూపవాచక రహితమై సర్వజీవులకు అధిదైవము అగుచున్నది.

సూర్యోపాసన, తేజోపాసన యగుచున్నది, ఈ ఉపాసనయందు "రాముడా, శివుడా, ఎవరు మీ దేవుడు" అను పురాణ సంబంధమగు ప్రశ్న ఉదయించదు. ఒక లోకోక్తిని బట్టి "అడ్డబొట్టు లింగడు, నిలువు బొట్టు రంగడు" అని తెల్పబడినది. శివ, విష్ణు భేదములవలన భారతసమాజము కొంత చారిత్రాత్మకముగ, చూచిన చిన్నాభిన్నమైనది.

రాజులు వైష్ణవులైన లేదా శైవులైన, వారి వారి మతములను ప్రోత్సహించుట, పరులను హీనముగ భావించుట చరిత్ర వలన తెలిసికొనుచున్నారము.

అన్ని దైవములను సమమొనర్చి, 'కనపడెడి దేవుడు సూర్యుని ప్రార్థించుట, నిజమైన వేదవిధానము.

భవా సునీతిః

- ఋగ్వేదం 6-47-7

'సునీతిః' మంచినీతి కలవాడవు 'భవా' అగుము. చక్కని ఉత్కృష్ట భావముగల ఆశీస్సు, కోర్కె. 'మంచినీతికలవాడవు కమ్ము' రెండే రెండు పదములు గల వాక్యములో మహిమాన్వితమైన అభిలాషని వెల్లడించడమైనది. 'భవాసునీతిః' అనెడి వేదవాక్యము, అనుక్షణము అందరి హృదయాలలో పదిలపరచుకొనెడి ఘనవచనము.

మంచినీతి లేక సౌశీల్యము మానవుని జీవికకు వెన్నెముక. అనేక ప్రలోభములకు గురి చేసే ఆకర్షణలు ప్రాపంచిక భావనలు ఒక వంక. పెడత్రోవలు పట్టక సన్మార్గమున నడవవలెననెడు భావన వేరొకవంక సాధకులను పలుమారులు పరీక్షకు గురి చేయుచుండును.

నీతిమార్గమననెట్టిది అను ప్రశ్నకు సమాధానము ఒకరీతిగ చూచిన చాల సులభము వేరొక రీతిగ చూచిన బహుక్లిష్టమైనదిగ కన్పట్టును. దీర్ఘసూత్రపరమైన, వాదపూర్ణమైన, తర్కప్రాధాన్యమైన చిత్త భ్రమణ కారకమైన మహారణ్యమగు శబ్దజాలమున ప్రవేశింపక, 'సునీతి' యనెడి స్వల్ప పదమునకు సులభమైన అర్థము స్వీకరించి ఆచరించుట యోగ్యము.

ఏది చేయదగినది, ఏది చేయరాదు అనెడి సమస్య ఉత్పన్నమైనపుడు 'తస్మాచ్ఛాస్త్రం' ప్రమాణంతే కార్యాకార్యవ్యవస్థితౌ' శాస్త్రములందు విధి నిషేధములను గ్రహించుము (భ.గీ 16-24)

"సమ బుద్ధిర్విశిష్యతే"(భగీ 6-9-14) సమబుద్ధి కలిగి, డంబము కొరకై కార్యములు చేయక శౌచ మార్జవన మొదలగుగాగల శారీరక తపస్సును అనుద్వేగకరం వాక్యం (భగీ 17-14 నుండి 17) దైవాసుర సంపద్విభాగయోగము మానసిక తపస్సులనెడి విషయముల క్రింద భగవద్గీతను పఠించి తెలిసికొనవలెను.

దానము, ధైర్యము, సత్యము, ప్రేమ, మున్నగు సలక్షణములు పెంపొందించుకొని Character building వర్ధిల్లవలయును. ఇది ఒకదినమున ఏదో ఒక నిర్ణీత సమయమున వచ్చునది కాదు. నిత్యాన్వేషణమైన (On going Process).

"చక్కని నడవడి కలవాడవు కమ్ము" అనెడి మాట ఈ నిత్యము సంస్మరణీయము.

మధుమతీం వాచముదేయః

- *అధర్వ 16-22*

'తీయని పల్కులు పలికెదను' అని వేదము పల్కుచున్నది. 'మధు' శబ్దము వేదము లందు పలుతావుల ప్రయోగింపబడినది. మధురరసము అన్ని రసములకెల్ల ప్రధానమైనది. పితృకార్యములందు 'మధు', మధుచ' మున్నగు మంత్రములును, అన్నప్రాశన సమయమున 'మధుర వాగ్భవతు' 'మధురమైన వాక్కును కలిగియుండుమని' పసివానికి నోటికి క్షీరాన్నము పెట్టెదరు.

భగవద్గీతలో 'అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితం చయత్' ఉద్రేకరహితము సత్యము, ప్రియహితములైనవిగ మన మాటలు ఉండవలయునినయు అది వాక్ తపస్సు అనియు తెల్పబడినది. 'సత్యం బ్రూయత్ ప్రియంబూయత్' సత్యమును ప్రియమైన వాక్యములను మాత్రమే కలిగియుండవలయునని ఆదేశింపబడినది.

శ్రీరామచంద్రుని గూర్చి ఆంజనేయుడు సీతాదేవితో సత్యవాదీ మధురవాగ్దేవో సత్యవాది మధురవాక్కు కలవాడని వర్ణించును. సీతాదేవి "నిత్యంసుశ్మిత భాషిణీః" యని వర్ణింపబడినది.

అధర్వణ వేదమున "మధుమతీం వాచముదేయః" మధురమైన వాక్యములు (మాత్రమే) పలికెదనని ఋషివాక్యము తెలుపుచున్నది.

ఉద్రేకములు, భీషణములు, దూషణములైన వాక్యములు అశాంతిని సృజించును. మధురవాక్కులు ఎదుటివానికి మనశ్శాంతిని కలుగజేయును. Say it with a smile నీవు చెప్పినది నవ్వుచు మధురముగ తెల్పినచో అయ్యది స్వీకరింపబడును. ఎదుటివానికి వ్యతిరేకముగ ఒక విషయము తెలుపవలసివచ్చినను దానిని మధురముగ తెల్పినచో వ్యతిరేకత ఉండదు. ఆంగ్లమున 'Sorry, Excuse me' అనెడి పదప్రయోగములను వ్యతిరేకతను తెల్పుటకు పూర్వము పలికెదరు. దీనివలన పదపారుష్యముండదు. అంగీకారము తెల్పుట కన్న వ్యతిరేకత తెల్పు సమయమున మన భాష చాలా సౌమ్యముగ ఉండవలయును.

నిత్యము మన పల్కులు మధురముగ నుండవలయునని ప్రఖ్యాత రచయాత డేల్ కార్నీగీ తన గ్రంథము How to win friends అను గ్రంథమున అనేక పర్యాయములు తెల్పియున్నాడు.

మధురేణ సమాపయేత్

'మధురపదార్థముతో (నీభోజనమును) పూర్తి చేయుము' అని వాక్యము. రుచులలోనికెల్ల మధురరసము చాల ముఖ్యమైనది. ఇందలి గ్లూకోజ్ రక్తవృద్ధి ధాతువృద్ధిని వెన్వెంటనే కలుగజేయును. కనుకనే వేదమంత్రములలో 'మధుమధుశ్చ' అనెడి ప్రశంసలు తీపి పదార్థములను గూర్చి తెలుపబడినవి. తీయని మధురఫలములను భోజనము చేసిన పిదప తినినచో సంతృప్తి భావన కల్గును. క్షీరాన్నము లేని విందు భోజనము మన సంప్రదాయమున లేకుండ ఉండునా? శర్కరపొంగలి (చక్రపొంగలి) అన్ని దేవాలయములందును నివేదన యోగ్యమైన, 'ఆయుస్సత్త్వ బలారోగ్యములను కలుగజేసెడి చక్కని పదార్థము.

పాశ్చాత్యులు కూడ భోజనానంతరము Dessert అనెడి తీపి పదార్థము లేదా తీయని ఐస్‌క్రీము తినుట ఆచారము. భగవద్గీతయందు 'ఆయుస్సత్త్వబలారోగ్య'మైనవి సాత్వికాహార మనియు, 'కట్వామ్ల లవణాత్యుష్ణ'మైనవి రాజసికాహారమనియు, 'యాతాయామం గతరసం' అయిన పదార్థములు తామసికమనియు, త్రిగుణాత్మకములుగ విభజించి, ఇవి తినవలయును, ఇవి తినకూడదు అని విధి నిషేధములుగ తెల్పకుండగ, వ్యక్తులు వారి వారి స్వభావ గుణముల ననుసరించి ఆయాపదార్థములు తినుటకుత్సహింతురనెడి ఘనమైన సత్యము ఎంతయు శాస్త్రీయముగ (Aptitudinal) స్వాభావికముగ ఇష్టపడుటను గూర్చి తెలుపబడినది.

మధుమేహము (Diabetes) చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులకు మాత్రము ఈ విషయము నిషిద్ధము. ఎల్లెడల వ్యాధిగ్రస్తులకు, జరామరణములు, రోగములు ప్రతిజీవికి సహజసిద్ధములు గాన నిత్యకర్మానుష్ఠానములందు కూడ వ్యాధిగ్రస్తుల ప్రత్యామ్నాయములు (Alternatives) తెలియజెప్పబడుట హర్షణీయము.

పితృకర్మల యందు బెల్లము తొలుత వడ్డించుట క్షీరాన్నము చివరకు తినుట మన ఆచారము. 'మధురేణసమాపయేత్' మధుర పదార్థము చివరకు తినుట వలన నోటియందు గల లాలాజలము వృద్ధినొంది జీర్ణశక్తికి దోహదమగును(Salivary glands) మనస్సునకు ఆనందము శాంతి కూడ దీనివలన కల్గును.

మాతా భూమిఃపుత్రో అహం పృథివ్యాః

- *అధర్వ 12-1-12*

"భూమి తల్లివంటిది. నేను భూమికి పుత్రుడను" అని అధర్వణవేదము తెల్పుచున్నది. భూమి మానవునకు తల్లివలె ఆహారమిచ్చి పోషించుచున్నది. భూసంపదయైన వృక్షములు, పశువుల వలన మానవునకు సంపూర్ణ ఆహారము లభించి అతని మనుగడకు భూమి దోహదకారియగు చున్నది.

దేవాలయములు, భవన నిర్మాణములకు ముందుగ భూపూజ చేయుట మన ఆచారము. 'జననీ జన్మ భూమిశ్చ స్వర్గాదపి గరీయసి' మాతృభూమి మాతృదేవత స్వర్గమున కన్న మిన్నయని

తెల్పునది హైందవ సంస్కృతి. భారతదేశమును పుణ్యభూమి, ధర్మక్షేత్రమని తెల్పబడుట మనకు విదితమే.

'ఈ భూమికి నేను పుత్రుడను' అనెడి వేదవాక్యము మనకు ఘనమైన జాతీయభావమును బోధించుచున్నది. 'సుజలాం సుఫలాం సస్యశ్యామలం మాతరం వందే' అని బంకించంద్రచటర్జీ రచించిన గీతము నిద్రాణమైన భారత జాతిని జాగృతి చేసెడి 'వందేమాతరం' ఉద్యమమును ప్రోత్సహించి, మన జాతిని విశృంఖలను గావించినది. రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక సంఘప్రార్థన "నమస్తే సదావత్సలే మాతృభూమే" అనెడి ఉన్నత భావనను ఉపదేశించుచున్నది.

నిత్యప్రార్థనయందు, నదీతీరములందు కొలది మట్టిని శిరస్సుపైన ఉంచుకొని పవిత్రస్నానము ఆచరించుట భారతీయ సంప్రదాయము. క్షత్రియులు, రైతులకు భూమి ఎంతయు పవిత్రమైనది. క్షత్రియుడు దేశపు సరిహద్దులను సంరక్షించుట తన కర్తవ్యముగ భావించును. రైతు పొలమును దున్ని ఆహారము దేశమునకందించును.

అమెరికానుండి ఇండియాకు వచ్చెడి ఒక పంజాబు వనిత, మా తోడ విమానములో ఒకసారి తాము అమెరికాలోని తమ ఇంటిలోని పూజాగృహమునందు, ఇండియాలోని తులసికోటలోని మట్టిని తెచ్చి దానిని ఒక పేటికయందుంచి, పైన 'భారత్' అని వ్రాసి పూజ సల్పెదమని తెల్పగా విని పులకితులమైతిమి.

దేశమాతా! భూమాతా! పృధ్వీ! నీ పుత్రుడను నేను
నీకిదే నా నమస్కారము' అనెడి భావన ఉత్కృష్టమైనది.

మాబిభేర్నమరిష్యసి

- అధర్వ 5-30-8

"భీతిల్లవలదు, నీవు మరణించవు" అనెడి అధర్వణ వేదవాక్యము ఎంత ఘనమైనది! 'భయపడవలద'ని వెన్నుతట్టి తెల్పెడి వాక్యము శిరోధార్యం. మరణభీతి మానవునకు ప్రతిజీవికి సహజమైనది. అయ్యది దారుణమైనది. దీనికి సమాధానముగ 'నమరిష్యసి' నీవు మరణించవు' అని మానవునియందు దాగియున్న అమరత్వమును ఈ వేదవాక్యము వెలువరించుచున్నది.

ఆహార నిద్రా భయమైథునములు మానవుని సాధారణ లక్షణములు. ఈ సహజ లక్షణములను తెలిసికొని వానిని అధిగమించెడి ప్రయత్నము అమరత్వమునకు బాట.

'భయపడవలదు. నీవు మరణించవు' అనెడి వేదవాక్యమునందు అమరత్వము సూచింపబడుచున్నది. నిర్భీకత వీరుని లక్షణము. భయపడుటయే మరణమనియు, పిరికివాడు అనేక మారులు మరణించుననియు షేక్స్పియరు వర్ణించియున్నాడు.

భగవద్గీత కురుక్షేత్రరణరంగమందు మరణభీతికి మందువలె ఉద్భవించినది. శ్రీమద్భాగవతము పరీక్షిత్తు మహారాజునకు మరణశాప భీతికి మారుగ జనించినది. 'క్షుద్రం హృదయ దౌర్బల్యమని' శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతయందు తెల్పియున్నాడు. వాల్మీకీ మహర్షి

సుందరకాండయందు ఆంజనేయుని ద్వారా "అనిర్వేదశ్శియోమూలం' విచారము లేకుండుటయే శ్రేయస్సునకు మూలమని తెల్పియున్నాడు.

భారతదేశ చరిత్రయందు పృధ్వీరాజు, ఝాన్సీ, శివాజీ, రాణాప్రతాప్, గురు గోవిందసింగ్, తానాజీ మున్నగువారు వీరులై అమరత్వమును పొందియున్నారు. స్వాతంత్ర్యోద్యమమున లాలాలజపతిరాయ్, భగత్‌సింగ్, గాంధీజీ, నెహ్రూ, పటేల్, జయప్రకాశ్, వీరసావర్కార్, అబ్దుల్ కలాం అజాద్, ఖాన్ అబ్దుల్ గఫూర్ ఖాన్, శ్యాం ప్రసాద్ ముఖర్జీ, పొట్టి శ్రీరాములు, ప్రకాశం పంతులు, మున్నగువారు వారి నిర్భీకతతో శౌర్యధైర్యములతో అమరజీవులైనారు.

వివేకానందుని ప్రథమ గర్జన 'భయపడవలదు' అనునది గమనీయము. భగవద్గీత యందు 'విగత భీర్బ్రహ్మచారివ్రతేస్థితః' అని తెలుపబడినది. 'మాబిభే ర్నమరిష్యసి' అనెడి వేదవాక్యము అమరత్వమునకు త్రోవచూపుచున్నది.

ముఖే ముఖే సరస్వతీ

ప్రతి ముఖమునందు సరస్వతి కలదు. అనగా ప్రతివ్యక్తి నుండి సరస్వతి లేక విజ్ఞానమును జిజ్ఞాసువైన వ్యక్తి పొందగలడు. హృదయవైశాల్యము గల వ్యక్తి చిన్న, పెద్ద, పండితుడు, పామరుడు అనెడి వివక్షత చూపక వ్యక్తులందరిలోను గల మంచి విషయములను గ్రహించి తనయందు సంతరించుకొనును. తాను మహాపండితుడు, మేధావి యనెడి గర్వమును తావొసంగినచో సాధకుని విజ్ఞాన కాంక్ష కుంటుపడును. ప్రగతి నశించును. విజ్ఞాని ఎదుటగల ప్రతివ్యక్తియందును ఏదో ఒక గొప్పదనమును గాంచును. దీనివలన సాధకుని హృదయము విశాలమగును. పరుల హృదయముల తోడ తాదాత్మ్యము చెంది ప్రేమభావన వృద్ధియగును. అహంకారము తగ్గిపోవును.

మనము అనుదినము చూచెడి రిక్షాకార్మికుని, హోటళ్ళలోని సర్వర్లను, బస్సు కండక్టర్లను కష్టపడి నిజాయితీగా పనిచేసెడి వృద్ధ కార్మికులను మనో నేత్రములతోడి పరిశీలించినచో విషయములు, మనకు హృదయ వైశాల్యము సంప్రాప్తించునను. బస్సు కండక్టర్లు, హోటళ్ళ సర్వర్లు అందరి బిల్లులను అంత నిశితముగా గుర్తుంచుకొనుట నాకెల్లప్పుడును ఆనందహర్షముల నిచ్చును. చివరకు కూరగాయలు అమ్మెడి అంగన నా బిల్లు మొత్తము పూర్తి చేసి నాకీయవలసిన డబ్బులు నాకిచ్చుట ఆశ్చర్యము కలుగజేయును. చాకలి అందరి ఇండ్లలోని వస్త్రములు పోగుచేసి ఎవరి వస్త్రములు వారికి శుభ్రముగ చేసి ఇచ్చుట నాకు ఆశ్చర్యజనక ముగనుండును. పశువుల కాపరి కుర్రవాడు అన్ని గేదెలు ఆవులు వారివారి ఇండ్లనుండి ఉదయము తోలికొనిపోయి సాయంత్రమునకు (అన్నియు ఒకే రకముగ సుమారుగ మనకు కన్పడెడివాటిని) ఎవరి ఇంటికి వాటిని మరల్చుట ఆశ్చర్యము. ఏపాడుపడిన సత్రములోనో దిగి ఏవేవో వెదురుముక్కలు, రంగులతో ఎంతో నేర్పుతోడ పిల్లలకు ఆకర్షణీయముగ తయారుచేసి చౌకగ అమ్మి ఉదరపోషణ గావించి కొనెడివారికి నేను మనమున నమోవాకములర్పింతును. రెల్లుతో ఇంటికప్పును ఎంతో చదునుగా కప్పిన కూలీవాని నేర్పు నాకు విస్మయము గొల్పును. ఇట్టి వారలు నాకు యూనివర్శిటీ ప్రొఫెసర్ల కన్నను శిరోధార్యులు. వీరి ముఖముల నుండి మనము గుణపాఠములను తెలిసికొని

నిగర్వులమై, వ్యక్తుల యెడ గౌరవము కలిగి, వారి శ్రమల యెడ ఔదార్యము వహించి, వారి జీవితములనుండి మంచిని గ్రహించుట "ముఖేముఖే సరస్వతి". చివరకు శత్రువునియందలి గొప్పతనమును కూడ గ్రహింపవలయును.రావణుని తేజము చూచి ఆంజనేయుడు 'అహో, ఏమితేజము' అని శత్రువు యందలి గొప్పదనమును గ్రహించి మెచ్చు కున్నాడు. సకలమానవులు, సర్వజీవరాసుల క్రియలనుండి జిజ్ఞాసువు నేర్వవలసిన విజ్ఞాన మెంతయు కలదు.

ముండే ముండే మతిర్భిన్నః

అనగా మానవులకు అనేక భిన్న భావములుండును అని అర్థము. సంస్కృతమున 'ముండే' అనగా తల యని అర్థము. విచారించగా తలకు తలకు అనేక భిన్నమగు భావములు కల్గును అని భావన. ఒక విషయమును ఎల్లరు, ఒకే రీతిని భావించరు అని నిర్ణయము.

అనంతమైన సృష్టి క్రియ యందు దైవము తన అనంతత్వమును మానవుని భావనల యందు నెలకొల్పియున్నాడు. ఎన్నెన్నో నూత్న భావములు, నూత్న భావముల వలన వినూత్న క్రియా విశేషములు కలిగి, సృష్టి, భిన్న రీతుల మనకగుపడుచున్నది.

సంగీతమందు ఒకే రాగము, శంకరాభరణమును, పలు రీతుల పలువురు గాయకులు ఆలపించుట వినుచున్నాము. సూర్యోదయాస్తమయములు, మేఘములు, పవనములు, నక్షత్ర సముదాయములను పలువురు కవులు అనాది నుండి ఆధునికము వరకూ చిత్ర విచిత్ర రీతుల వర్ణన చేసి పాఠకులను ఆనందపరచుచున్నారు.

తండ్రివలె తనయుడున్నను కొన్ని లక్షణములు పొందియున్నను తనయుడు తన విశిష్టతను వెల్లడించుచున్నాడు. ఒకే విధమగు దుస్తులు, కేశశైలి అవలంభించినను వ్యక్తుల యందు భిన్నత్వమును చూచుచున్నాము.

సృష్టియందలి ఆశ్చర్యకరమైన, మహిమాన్విత విశేషము భిన్నత్వమే. ఆవుల మంద యందు బయటవారికి ఆవులు అన్నియు ఒకే రీతిగనున్నను గోపాలకుడు ఎవరి ఇంటి ఆవును వారి ఇంట వదులుట మనకు ఆశ్చర్యమును గొల్పుచున్నది.

ఒకే భావనారీతిగల భగవద్గీతకు త్రిమతాచార్యులు త్రివిధములుగ వ్యాఖ్యలు చేసి యున్నారు. "ముండే ముండే మతిర్భిన్నః" 'తలకొకరీతి' యను నానుడి ఘన విశేషము కలది. సృష్టియందుగల అనంతత్వమును తెలిసికొనుట ఈ వాక్యమొక చక్కని ఉదాహరణము.

మౌనేన కలహం నాస్తి

'మౌనము వలన కలహము ఉండదు' అని వాక్యార్థము. తగాదాలు పోట్లాటలు మనోశాంతికి హానికరములు. వీనికి విజ్ఞుడైనవాడు దూరముగ ఉండవలయును. కలహముల కన్నిటికినీ కారణము కోపం. ఇరు పక్షముల వారికిని కోపము కలుగనిదే కలహము జరుగదు. ఇరువురును ఎవ్వరైన ఒకరు మౌనము అవలంబించి కోపమును నిగ్రహించికొనినచో పోట్లాట కొనసాగదు. ఏదో ఒక కారణము వలన కోపాగ్ని జనించును. ఆ కారణము చిన్నది గాని,

ముఖ్యమైనది గాని కావచ్చును. కోపాగ్ని కన్నులకు కన్పడే అగ్ని మంటల కన్న ఎన్నో ఇంతలు దారుణాగ్ని కల్గి ఉండును. బహిర్గతము కొన్ని సమయములందు కావచ్చును. "క్రోదాద్భవతి సమ్మోహః' క్రోధము వలన సమ్మోహము లేక మతిభ్రమణ కలిగి బుద్ధి వినాశనమొనర్చి తానేమి చేయుచున్నాడో, సంభాషించుచున్నాడో. తదుపరి ఎట్టి విషమ పరిమాణములు కలిగి బాధలనను భవింప వలసి వచ్చునో తెలియనివాడై, మూర్ఖుడగును.

క్రోధావేశమున పల్కిన పల్కులన్నియు కలహాగ్నికి సమిధలుగ మారును గనుక కలహము రాకుండుటకు, వచ్చినచో తగ్గించుకొనుటకు మౌనమే ప్రధాన కర్తవ్యమని ఈ వాక్యము తెల్పు చున్నది. కలహమున ఎదుటివానిని ఏమాట అనక కేవలము మౌనము వహించుట వలన వ్యక్తి నిండుతనము, హుందాతనము వ్యక్తమగును. ఎదుటి వాని ప్రేలాపనలతోబాటు మనము కూడా ప్రేలాపనలు పల్కినచో తగాదా పెచ్చు పెరిగి భీభత్సమునకు తావిచ్చును. మౌనము మనము కలహమున పాటించినచో ఎదుటి వాని తప్పులు మనము చేయకుండ ఉందుము. తప్పు అవతల వ్యక్తి మీదకు నిలచును. బయటి వారికి కూడా మౌనము పాటించిన వాని యెడల ఆదరణ కలుగును. కలహమున మౌనము పాటించగల్గుట ధీరత్వమునకు లక్షణము.

ఆంగ్లమున దీనిని Keeping Cool అని వ్యవహరింతురు. జర్మనీ భాష యందు 'Sang Froid' అని, అమెరికన్లు 'Level headed ness' అనియు పిలుతురు. ఆగ్రహము కల్గినచో ఆ తావును మెల్లగా విడుచుట మంచిది. అట్లు వీలు కానిచో ఒకటి రెండు పర్యాయములు 'మౌనేన కలహం నాస్తి' అని లోలోన భావించి నిగ్రహించుకొనుట యుక్తము.

యత్ర విశ్వం భవతి ఏకనీడం

- అధర్వణ వేదము

"ఎచ్చట విశ్వమంతా ఒక పక్షి గూడు అగునో" అని వాక్యార్థము విశాల విశ్వమునంతయు ఒక్కచోట చేర్చి ఒక పక్షి గూటికి పోవును. అట్టి గూడు నందు తాను నివసింపవలెననెడి ప్రాచీన ఆర్షభావన నేటి విశ్వజనీన భావన (Universal Concept) ఏనాడో నాంది పల్కినదని తెలియనగును. భారతీయ సంస్కృతి నిజమగు రీతిని అనాది సిద్ధమైన రీతిని, కాలక్రమేణ సంక్రమించిన కలుష విషయములను విస్మరించినచో మృణ్మయము తొలగిన హిరణ్మయము వలెన తళ తళలాడు బంగారము మన ఎదుట నిల్చుట నిర్వివాదాంశము.

విశ్వమంతయు ఒకే కుటుంబము, 'వసుధైవ కుటుంబకమ్' విశ్వమంతయు ఒక పక్షి గూడు (ఏకనీడం), అనెడి భావనలు సంకుచిత కుడ్యములను ఛేదించి విశ్వవ్యాప్తమగు విశాల భావనలు పెంపొందించుట మన ధర్మమున పలు వాక్యములందు, పలు తావులందు చూచుచున్నాము.

అయినను ప్రస్తుతము అంతటి మహోన్నత విశాల భావములు వేదములందు తెలుప బడినను, హీనాతి హీనమగు, అసహ్యకరమగు, విచక్షణారహితమగు ఆచారములు మన సంస్కృతి యందు గూడుకట్టియున్నని అనుట నిర్వివాదాంశము. దీనికి కారణమేమి? కాలప్రవాహము వలన, ప్రథమమున మంచిని కాంక్షించినవానికి కూడా మాలిన్యమేర్పడి గ్రంథములకు చెదలు,

మహాసముద్రములకు మట్టిబట్టి మాలిన్యము కల్గుట, మానవజాతి దుష్ట జీవనము వలన చివరకు 'ఓజోన్' పొరకు కూడ వాతావరణ కాలుష్యము కల్గుట మనకెల్లరకు తెలిసిన విషయమే.

ఒక మహిమాన్వితుడు, వైష్ణవ సదాచారసంపన్నుడు ఒక స్వామిజీ విమానయానంలో భారతదేశము నుండి అమెరికాకు వచ్చి శిష్యులకు ఆశీస్సులను అందచేయగా ఆ స్వామి వారిని దేశమును దాటరాదు కదా యని భారతీయులు కొందరు విమర్శించినారు.

నిజముగ విచారించిన 'శ్రీమహావిష్ణువు' ఒక Indian God మాత్రమేనా? 'విశ్వాత్మం, విశ్వ సంభావం కాదా?' సప్త సముద్రాలు దాటిన పిదపయేకదా వైకుంఠుని చూచుట? సంకుచిత భావములు విడనాడి విశాలమగు సమ్యక్ భావన కలిగియుండుట మన జాతి సంస్కృతి యొక్క లక్షణము.

యత్రాకృతి స్తత్రగుణాః

ఆకృతి (ఆకారము) ఎట్లుండునో గుణములు కూడా అట్లే ఉండునని వాక్యార్థము. సన్మార్గుల ముఖములు ప్రశాంతముగ నిర్మలముగ ఉండుట, దుష్టుల ఆకారము భీకరముగ నుండుట మనము నిత్యము చూచెడి విషయమే.

'సత్యం శివం సుందరం' అను వాక్యమును బట్టి సత్యము శివకరమైన విషయము, సుందర లక్షణము కలిగి యుండునని, తెలియజేయబడినది.

శ్రీరాముడు, సీతాదేవి, శ్రీకృష్ణుడు, లక్ష్మి ధ్యానపరుడైన యోగరూపుడైన శివుడు, పార్వతి మొదలగు దేవతలు, మరల సాధువులు, యోగులు మొదలగు వారెల్లరు శుభకరమైన ముఖ్య లక్షణము కలిగియున్నవారే.

చివరకు పశువులను (ఒంగోలు జాతి ఆవులు మున్నగువానిని) వాని మంచి లక్షణములను చూచి మనమెంచుకొనుచున్నాము. పెండ్లి చూపులు కొలది క్షణములలో జరిగినను యువతీ, యువకులు, వారి పెద్దలు, ముఖ కవళికలనుబట్టి కొంతవరకు నిర్ణయమునకు వచ్చుట మనకు తెలిసిన విషయమే. శుభలక్షణయుక్తమైన సుందర విగ్రహములకే మనము ఆరాధనలు గావించెదము. ముక్కు, చేయి మున్నగు భాగములు విరిగినచో విగ్రహము ఆరాధనా యోగ్యము కానేరదని శాస్త్రము తెల్పుచున్నది.

శరీరమందలి ముక్కు, కన్ను, చెవులు, పెదిమలు, నుదురు, చేతులు (Physiognomy) మున్నగువానిని బట్టియు శిరస్సు ఎట్లున్నది అనెడి విషయమును బట్టి (Phrenology) కొంతవరకు వ్యక్తుల గుణగణములు నిర్ణయించెడి ప్రయత్నములు శాస్త్రజ్ఞులు చేసియున్నారు. కాని ఈ శాస్త్రములు ఇంకను పరిశోధన దశయందు మాత్రమే యున్నవి. చివరకు మన దస్తూరిని బట్టి సంతకము కూడా మన మనోలక్షణములు గ్రహించెడి Graphlogy శాస్త్రముద్భవించుచున్నది.

అయినను, మన నిర్ణయములు అసంపూర్ణములనియు, మన శాస్త్రములు ఎప్పటికప్పుడు మారుచున్నవనియు (The Truth is, there is no Truth).

యస్తు క్రియావాన్ పురుషః సవిద్వాన్

'క్రియాశీలియగు పురుషుడే (నిజమగు) విద్వాంసుడగును' అని వాక్యార్థము. శాస్త్రములన్ని ఎరిగినవారు కూడ మూర్ఖులుగ ఉన్నారు. ఎంత ఆలోచించి నిశ్చయించిన ఔషదము, కేవలము పేరు తెల్పినంత మాత్రమున రోగశాంతి కలుగునా అని శ్లోకమున ప్రశ్నింపబడి క్రియాశీలతకు (Pragmatism) ప్రాధాన్యత ఒసంగబడినది.

శాస్త్రాణ్యధీత్యాపి భవంతిమూర్ఖాః
యస్తు క్రియావాన్ పురుషః సవిద్వాన్
సూచింతితం ఔషధ మాతురాణాం
ననామమాత్రేణ కరోతిశాంతిం.

పాండిత్యప్రకర్షణవలనగాని, మాటల గారడివలన, మానవుని జీవితమునకు మార్పు రాదు. నేర్పినవిద్య గ్రహించిన విజ్ఞానసూత్రములను ఆచరణ గావించినపుడే అయ్యవి రాణించును. లేనిచో అయ్యవి మెట్టవేదాంతములు, శుష్క ప్రియవచనములుగ ప్రజలు తెలిసికొని నిర్లక్ష్యము చేయుదురు.

వివేకానందుని అనుష్ఠాన వేదాంత ప్రబోధము ప్రజలను మహిమాన్వితులను చేసినది. మహాత్ముడు సత్య అహింస ప్రేమలు కేవలము ప్రజలకు బోధించుట యందు తృప్తిపడక తన జీవితమున ఆచరించి చూపినాడు గనుకనే మహాత్ముడను సార్థకనాముడైనాడు.

మన దేశమున ఆధ్యాత్మికత, ధర్మభావన అనెడి శీర్షిక క్రింద బోధలు, గ్రంధములు కోకొల్లలు చూచుచున్నాము. క్రియాశీలత లోపించుటవలననే దేశము దారిద్ర్యతను అనుభవించుచున్నదియేగాని సహజ సంపదలు లోపించికాదు.

మదర్ థెరిస్సా వంటి పాశ్చాత్యులను జూచియైన మనము గుణపాఠము నేర్వవలయును.

యోవై భూమా తత్సుఖం తదమృతమ్

చాందోగ్యపనిషత్ 'భూమ' అను శబ్దమునకు, అనంతము, ఆనందము, అమృతము మున్నగు లక్షణములు తెలుపబడినవి. "మహత్ నిరతిశయం భవతి". Vast, Unsurpassed, abundant అని ఆంగ్లమున వర్ణింపబడినది.

పరమాత్మ సత్యస్వరూపం అనంతం, ఆనందం, అమృతం అని వాక్యార్థం. పురాణములలో, ఈ ఆనందమయ స్థితిని వైకుంఠమనియు, కైలాసమనియు, Heaven అనియు వ్యవహరించుట ఎరిగియున్నాము. యోగులు దీనిని సమాధి స్థితియనియు, అమృతాస్వాదన లంబికా యోగసిద్ధి వలన జరుగుననియు, కుండలినీదీప్తము వలన సంభవమనియు తెల్పుచున్నారు.

ఆనందప్రాప్తియే సర్వజీవులకు గమ్యస్థానము. ఓవరకు మత్తు పదార్థములైన గంజాయి, భంగు, మరిజువానా, విస్కీ మున్నగు హీనపదార్థ సేవనలయందు కూడ ఒక విధమగు ఆనందము కొరకే అలవాటుపడుచున్నది. కాని ఇది వక్రమార్గము. మానవులను బానిసలను చేసి నికృష్టులుగ మార్చెడి హేయవిధానము. ఆనందము, ఆరోగ్యము, అనంతత్త్వము, అమృతత్త్వము చేకూర్చెడి బ్రహ్మభావన భక్తులకు, సాధువులకు, యోగులకు, జ్ఞానులకు, కర్మ యోగులకు ఎల్లెడల గమ్యస్థానమగుచున్నది.

త్యాగరాజు 'ఇంతకన్న ఆనందమేమి?'' అని తన కీర్తన యందు గానము చేసినాడు. అటులనే భక్తులు, మీరా కబీర్, తుకారాం, భక్త నరసింహ మెహతా, రామదాసు, అన్నమాచార్యులు మొదలగు మహాభక్తులు అమితమైన అనిర్వచనీయమైన ఆనందమును పేర్కొనుట గమనార్హము. మానవుడు ఆనందము నుండి ఉద్భవించి, చరమమున ఆనందప్రాప్తికై ఆశించుట విశేషము.

"యోవై భూమాతత్ సుఖం, తదమృతం''.

రజస్తమో మోపగా

- అధర్వ 8-2-1

"రాజసిక తామసిక లక్షణములకు లోనుకాకూడదు'' అని అధర్వణ వేదము మనలను ఆదేశించుచున్నది. భగవద్గీత మానవజాతిని, మానవుల చేష్టలను వారి ఇష్టాయిష్టములను బట్టి మూడు రకముల విభజించియున్నది. అదియే సాత్త్విక రాజసిక తామసిక లక్షణముల విభజన.

ఆనందోత్సాహములు కలిగి నిర్మల హృదయముతోడ పరహితము కోరి సత్యాన్వేషణము, ధ్యేయమై నిశ్చలబుద్ధితో ఈర్ష్యాద్వేషములకతీతుడై స్వకర్మల నాచరించువాడు సాత్త్వికుడు. అతనికి సాత్త్వికాహారమే ఇష్టము. ఆయుస్సత్త్వ బలారోగ్యా సుఖప్రీతి వివర్ధనా (భగవద్గీత 7-8). ఆతడు చేయు కర్మలు నిర్మలములైన ఫలములనిచ్చును. సాత్త్వికం నిర్మలం ఫలం.

అహంకారము, డంబము, దర్పములతో కూడిన ప్రాపంచిక కార్యము లను కొనసాగించెడు వాడు రాజసికుడు. ఆతనికి రాజసికాహారము అనగా 'కట్వామ్ల లవణాత్యుష్ణ తీక్ష్ణ రూక్ష విదాహినః' (భగవద్గీత 7-9) లక్షణములు గల ఆహారము ఇష్టము. ఇది దుఃఖ శోక రోగాదులను జనింపజేయును.

మూడవ తరగతికి చెందిన మనుజులు నిద్రమత్తు కల్గినవారై, జడత్వము కలిగి శ్రేయస్కర విషయములందు ఉత్సాహము చూపక స్థాణువులై జీవించెదరు. వీరు యాతాయామం, గతరసరం, పూతిపర్యుషితమైన పదార్థములు అనగా దుర్గంధముతో కూడినవి, రసహీనములు, చద్ది పదార్థములు మున్నగునవి (భ.గీ. 7-10) హీన పదార్థములు అనిన వీరికి ఇష్టములు. వీరు తామసిక ప్రవృత్తి కలవారు.

భగవద్గీత ఏడవ అధ్యాయమున మానవులు, మానవుల చేష్టలు, వారి ఆహార పదార్థములు మున్నగు వానిని మూడు విధములుగ విభజించియున్న ఇందు ఒక విషయము గుర్తింపవలయును. భగవద్గీత యందు 'నీవు ఇది తిన వలయు, ఇది తినరాదు' అని చెప్పబడలేదు. ఎవరి సహజ

స్వభావమును (సాత్త్విక రాజసికతామసిక) బట్టి వారు అట్టి ఆహారములపై ఇష్టము చూపించెదరు (Aptitudinal behaviour) అని తెలుపబడినది.

సాత్త్విక స్వభావము, సాత్త్విక కర్మలు నిర్మల ఫలములనిచ్చును. రాజసిక, తామసిక కర్మలు నష్టదాయకములు. గనుక రాజసిక తామసిక ప్రవృత్తులను విడనాడవలయునని అధర్వణ వేదము "రజస్తమో మోపగా'' అని హెచ్చరించుచున్నది.

రక్షితాస్స్వేన శీలేన

- సుందరకాండ 17-28

సీతాదేవి రావణుని లంకానగరము నందు నిస్సహాయురాలైనను, తనను తాను రక్షించుకొనినది. 'రక్షితా స్వేన శీలేన' అను మహత్తర వాక్యము తోడ వాల్మీకి మహర్షి సుందరకాండ యందు సీతా సాధ్వి పాతివ్రత్య భావమును ప్రస్తుతించియున్నాడు. సీతాదేవి లంకయందు రక్షించువారెవ్వరు లేకున్నను 'స్వేనశీలేన' తన శీలము చేతనే సీత తన్ను తాను రక్షించుకొనినదని మహర్షి తెల్పుచున్నాడు.

సీతాదేవి, "శుభాంగి", "సువిభక్తాంగి", "వినాభరణశోభినీం''యని వర్ణింపబడినది. ఆమె శుభములైన అవయవములు కలిగి యున్నది. ఆభరణములు లేకయే అందము కలది. రావణుడు తన లంకకు, వంశమునకు, సీతాదేవిని చెరబట్టుట వలన కీడు కలుగుననెడి భావము తెలియవచ్చినను ఆమెను కాంక్షించియున్నాడు. సుందరకాండ యందు ఒకచోట రావణుడు ఉద్బోధించుచు తాను ఆమెను బలాత్కారము చేయబోనని తెల్పియున్నాడు.

దీనికంతయు కారణము సీతాదేవి యొక్క శీలసంపదయే. సీతాదేవి రావణుని చూచి తృణీకారముగ అనేక నిందావాక్యములు పల్కినను, రాక్షస స్త్రీలు "సీతాదేవి యేల? నేనుండగ అను భావము వెల్లడించినను రావణుడు సీతనే మోహించుట ఆమె తన శీల రక్షణమును చూచి రావణుడు నివ్వెర బోవుటయే కారణము.

శీలసంపద, సకల సంపదలకు మూలము. శీలమే స్వరక్షణ చేయును. సీతాసాధ్విని, మానవావతారము దాల్చి మహిమాన్వితమూర్తిగ రూపొందించిన శ్రీరామచంద్రుని వారి గుణగణములు కల్గిన శీలసంపదకు భారతజాతి ఆసేతు హిమాచలపర్యంతము ఏటేటా కల్యాణములు సలిపి వారి జీవితములను ఆదర్శములుగ భావించి, నివాళులు అర్పించుకొనుచున్నారు. వీధి వీధికి సీతారామ లక్ష్మణ, ఆంజనేయ విగ్రహములుగల మందిరములను చూచుచున్నాము.

వాతా ద్విష్ణోర్బలం

- మంత్రపుష్పము

హైందవులందరు భగవదారాధనయందు సాధారణముగ ముక్త కంఠముతో ధ్యానించెడి మంత్రము, మంత్రపుష్పము. దేవాలయాలలో, ఆరాధన లలో మనోజ్ఞంగా ఎలుగెత్తి ఏకస్వరంతో

"ధాతాపురస్తాద్యముదాజహార" అను మంత్రపుష్పం గానం చేస్తారు. మంత్రపుష్పానికి ఒక విశిష్టస్థానం దానిలో గల విశేషార్థం వలన లభించింది. గనుకనే పారంపర్యంగా ఇది అందరూ కంఠస్థం చేసి కలిసి చదవడం ఆనూయాయం అయింది. ఇట్టి ప్రత్యేక పూజా విధానంలో తప్పక ఏవేవో అమూల్య విజ్ఞాన విషయాలు నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. భావితరముల వారు లాభించవలయునని, అనుశృతముగ ఆర్షభావన కొనసాగవలయునని ప్రాచీనులు ప్రగాఢముగ వాంఛించినారు.

మంత్రపుష్పముయందు "యోపామా ఆయతనం వేద, ఆయతనవాన్ భవతి" అను మంత్రము అనేక పర్యాయములు ఉచ్చరింపబడుట సూర్య చంద్రాదులు, నక్షత్రములు, మేఘములు మున్నగునవి అన్నియు దైవ స్వరూపము అని యెరుగుట ముఖ్యమని తెలియజెప్పబడుచున్నది.

మంత్రపుష్పములో ఒకచోట "కింత ద్విష్ణోర్బలం" అని ఒక గొప్ప ప్రశ్న అడగబడుతుంది. అనగా "ఆ విష్ణువునకు ఆ బలము (శక్తి) ఎట్లేర్పడుచున్నది? అనునది జటిల ప్రశ్న. ఒక విధంగా చూచిన ఈ ప్రశ్న సృష్టికర్త రహస్యాన్ని, మూలశక్తిని తెలిసికొనవలెననెడి ఆకాంక్ష వ్యక్తీకరింపబడుచున్నది. మరి ఇంతటి ఘనమైన ప్రశ్నకు "కింతద్విష్ణోర్బలం" అను దానికి సమాధానము "వాతాద్విష్ణోర్బల మాహుః" తెల్పబడినది. వాతము అనగా వాయువు. "విష్ణు శక్తికి వాయువే మూలము" అని అర్థము. వాయువే ప్రాణము, వాయువే శక్తి. ప్రాణాయామమే శక్తి ప్రసాదకము అని గ్రహించవలెను.

ఆంజనేయుడు, భీముడు, వాయుపుత్రులు గనుక మహాశక్తి సంపన్నులగుట మనమెల్లర మెరింగిన విషయమే.

వాదో నావలంబ్యః

- నారద భక్తి సూత్రము

"వాదములోనికి దిగవలదు" వాదః న అవలంబ్యః అని మహర్షి నారదుడు తన భక్తి సూత్రములలో హెచ్చరించియున్నాడు. మహాభక్తుడు సంకీర్తనాచార్యుడు, త్రిలోక సంచారియునగు నారదుని కొందరు కలహభోజుడు, కలహప్రియుడని సంబోధించుట విచారకరము. నిజముగ అట్టివాడైనచో వాదోపవాదములకు దూరముగ నుండుడని భక్తులకు ఉపదేశమిచ్చునా? నారదభక్తిసూత్రములు, జిజ్ఞాసులు శ్రద్ధ తో పఠించి అవగాహన చేసికొనుట చాల ముఖ్యము.

వాదోపవాదములందు తమతమ శక్తియుక్తులు, పాండిత్యప్రకర్ష చూపుటకు , ప్రత్యర్థిని ఓడింపజూచుటకు జరుగుచుండును. నిత్యసత్యము, నిజముగ, వాదములకు, వాక్పటిమకు దూరమై మౌనమున జరిగెడు ఆత్మ పరిశీలన మాత్రమే వ్యక్తమగును.

సాధారణముగ వ్యక్తులకు ముందుగనే కొన్ని నిశ్చితమైన అభిప్రాయములు కలిగి వానినే నిజమని భావించుట, ఎదుటివాడు తెల్పిన విషయము సత్యము కానేరదని తలంచుట సహజముగ జరుగుచుండును. మొండివాదము, పిడివాదము మున్నగునవి, ఎదుటివారిని కించపరుచునవిగాను, తన అహంకారము బహిర్గతమగునట్లుగాను జరుగును. వాదమున తాను

ఓడిపోయి, ఎదుటివాడు గెలుపొందినటుల చెప్పువారు అరుదు. నిజముగ అటుల చెప్పినవాడు ఒకానొకచో ఘనునిగ భావింపవలసివచ్చునేమో!

వాదమున ఎదుటివానిని ప్రశ్నించుట, ఒకప్పుడు విషయసేకరణ కొరకుగాక, తానునమ్మిన విషయములవైపు ప్రత్యర్థిని మరల్చుటకు చేయు ప్రయత్నముగనే పరిణమించును. ప్రశ్నించునతనికి ముందుగనే సమాధానము తెలిసి ప్రత్యర్థి ఏమితెల్పునో చూతుము అను భావము మనమున నెలకొల్పబడి యుండును. న్యాయసభలయందును, అంతర్జాతీయ వేదికలయందు ప్రజాసభలయందనేకముగ వాదోపవాదములు జరుగుచునేయుండును.

కాని సత్యము నిజముగ మౌనమందే వశించును. గనుకనే నారదులవారు "వాదో నావలంబ్యః" అని హెచ్చరించియున్నారు.

విపస్సన

'విపస్సన' అనునది బుద్ధులు చేసెడి ఒక సాధన. ఇది పాళిభాష యందలి పదము. సంస్కృతమున దీనిని 'విపశ్యన' అని అర్థము చేసికొన తవలయును. 'పశ్యన' అనగా చూచుట 'విపశ్యన' అనగా బాగుగ పరిశీలించుట యని అర్థము.

బుద్ధభగవానుడు మన దశావతారములందు ఒక అవతారమూర్తిగ రూపొందింప బడినాడు. భగవంతుని అవతారమని హిందువులము భావించినను కాలక్రమేణ బుద్ధుని శిష్యులగు బౌద్ధులను, వారి విధానములను మనము కొంత దూరముచేసికొనియున్నాము. యజ్ఞయాగాదులయందు కాలక్రమేణా చోటుచేసికొనిన కొన్ని హింసాత్మకములగు క్షుద్రకర్మలను ఎదిరించి నిలచి, నూత్నమార్గములను ఆత్మపరిజ్ఞానమునకు ప్రాధాన్యత కల్పించినవాడు బుద్ధభగవానుడు. కాలగమనము నెదిర్చిన మేటిధీరుడు. రాజ్యసుఖములను పరిత్యజించి ఆత్మదర్శనము చేసికొనిన తత్త్వమూర్తి తథాగతుడు. ఆయన దుష్టుడే అయినచో దశావతారముల యందు ఆతనికి స్థానము హైందవ ధర్మము ఒసగెడిదికానేకాదు. నాగార్జునుడు మొదలైన బౌద్ధులు(పాద) రసయోగమును (Mercury) ఆయుర్వేదమున చొప్పించి మేటి సేవచేసినారు. అజంతా, కుడ్యచిత్రములు, శిల్పకళలు తదితర రూపములద్వారా మన సంస్కృతికి స్థిరత్వము నొసగినారు. చైనా, జపాను. టిబెట్టు మున్నగు దేశములందెల్లెడల అహింస, ఆత్మచింతన, నియమ జీవితవిధానమును విస్తృతింపచేసినారు.

బుద్ధుని శిష్యులకు ఆత్మ పరిశీలనకొరకు 'విపస్సన' విధింపబడినది. ఈ విధానము వలన సాధకుడు ఇతర చింతనలనుమాని కొంతకాలము తన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ఎట్లు సంచరించుచున్నవో పరిశీలించుటయే 'విపస్సన' విధానము. యోగశాస్త్రమున దీనిని హంస యోగమని తెలుపబడినది. 'సో' అనెడి ఉచ్ఛ్వాసము, 'హం' అనెడి నిశ్వాసము కలసి 'సోహం' లేక అజపాగాయత్రి యగుచున్నది. పాశ్చాత్య వ్యాయామ విద్యలగు Aerobics (త్వరితముగ చేసెడి వ్యాయామము) మెల్లగ చేసెడి వ్యాయామములందు Consicious breathing తెలుపబడుచున్నది. ఈ పరిశీలనాత్మకమగు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములే 'విపస్సన'.

శ్రీగోయెంకా(పత్రికాధిపతికాదు) తూర్పు ఆసియా దేశములు సంచరించి ఈ విధ
ప్రాశస్త్యము బౌద్ధులనుండి తెలిసికొని నేడు విస్తృత ప్రచారము 'విపస్సన'కు చేయుచున్నాడ

సతరతి సతరతి లోకాంస్తారయతి

- నారద భక్తి సూత్రమ

"తాను తరించును,తాను తరించును (ఇంకను) లోకమును తరింపజేయును" అ
నారదభక్తి సూత్రము. భక్తుడు తప్పక తరించును. 'సతరతి సతరతి' అని రెండుమారు
తెల్పుటవలన నిజభక్తుడు నిస్సంశయముగ తరించును అనిన విషయము వ్యక్తమగుచున్న
నిజమగు భక్తుడు తరించక ఏమగును? ఇందు విశేషమేమున్నది అనెడిది ప్రశ్న. విశేషభావ
"లోకాంస్తారయతి" అనుదానిలో గర్భితమైయున్నది. ఎవనికివాడు మోక్షముపొందుట ఒకవిధమ
స్వార్థమే. కాని తాను తరించుచు మరల లోకమును తరింపజేయును. లోకమందలి జనుల
చైతన్యవంతులుగా చేసి భక్తుడు తన భక్తి ప్రభావమువలన తరింపజేయునని నారదమహ
తెల్పుచున్నాడు. 'లోకాంస్తారయతి' యనెడి ఉద్ఘోష ఘనమైనది. తనకు తాను మోక్షము
పొందుట కొంత లాభము. కాని తనతోడ లోకముమ చైతన్యవంతముచేసి తరింప చేయు
ఉత్కృష్ట ధర్మము. నిజమైన భక్తి ప్రభావమువలన తానేగాక తనతోటివారు తరించగలరు అనున
ఇచట విపులీకరించబడినది.

మానవశ్రేయస్సునకై, సంఘశ్రేయస్సునకై, సద్భక్తులైనవారు, తుకారాం, మీర
శ్రీకృష్ణచైతన్య, నానక్ మున్నగువారెల్లరూ తమ సంకీర్తన ప్రభావముల వలన ప్రజలను చైత
వంతులుగ చేసి సన్మార్గులను చేసియున్నారు. రామదాసు,అన్నమాచార్యులు,త్యాగరాజు,రామకృ
పరమహంస, మొదలగువారు తమ జీవితములద్వారా లోకమును చైతన్యవంతం చేసియున్నార
'లోకాంస్తారయతి' అని హృదయాంతరాళముల నుండి నారదమహర్షి తెల్పియున్నాడు.

నారదమహర్షి మహాభక్తుడు, గానకోవిదుడు, భక్తిప్రభావమును తన సూత్రములద్వార
"నారదభక్తిసూత్రములు"అనెడి గ్రంథరూపమున వెల్లడించియున్నాడు. ఇట్టి మహాభక్తుని కేవలమ
"తగాదాల మనిషి" కలహభోజుడని వర్ణించుట దురదృష్టకరము. సినిమాలలో చౌకరక
హాస్యమునకై కొంత ఇట్లు జరిగినదేమో. త్రిలోకసంచారియై, భగవన్నామ సంకీర్తనము గావిం
లీలావతి గర్భమునందున్న రాక్షసపుత్రుని తన భక్తి ప్రభావమువలన ప్రహ్లాదునిగ అవతరింపజేసి
పరమాత్మ నిజదాసుడు నారదమహర్షి. నారదభక్తి సూత్రములు ఎల్లరు పఠింపదగిన గ్రంథరాజము

సతు దీర్ఘకాల నైరంతర్య సత్కారాసేవితో దృఢభూమిః

- పాతంజలి యోగ సూత్రమ

సాధన ఎటుల చేయవలెనను విషయమును పతంజలి మహర్షి తన యోగ సూత్రములలో
చక్కగా వర్ణించును. దీర్ఘకాలము, నిరంతరము సరియైన విధమున కార్యాచరణ చేసిన దృఢభూమి

ంచగలదు. ఇచట దీర్ఘకాలము, నిరంతరము, సత్కార్యము కలిగిన విధానము అను మూడు
క్షణములు తెలిపి యున్నాడు.

ఏకార్యమైనను సఫలీకృతమగుటకు నిరంతర సాధన లేక కృషి అత్యవసరము. "కృషితో
స్తి దుర్భిక్షమ్" కృషి చేసినచో ఏవిషయమైనను లోపము లేక సాధింపనగును. అందువలననే
ందవాచారమున తొలిగి 'శుక్లాంబరధరం' అనెడి గణపతి ప్రార్థన లేదా వైష్ణవులు విష్వక్సేన
ార్థన విఘ్నములు తొలగింప బడి కార్యసాఫల్యము కావలయునని చేయుట జరుగుచున్నది.
టులనే రెండవ రోజున ద్వితీయ విఘ్నము, మూడవ నాడు తృతీయ విఘ్నము లేకుండగ
జ్ఞులు చూచుకుందురు.

రామకృష్ణ పరమహంస ఒక చక్కని ఉదాహరణ తెల్పియున్నాడు. ఒకడు మూడు
ర్యాయములు మూడు ప్రదేశములయందు త్రవ్వి నిరాశా హతుడైనాడు. అతడే ఒకే చోట ఈ
ూడింటికి చేసిన కృషి నిరంతరము చేసినచో బావి త్రవ్వుట పూర్తి అయ్యెడిది అని నీతిబోధ
యబడినది.

ఏకలవ్యుడు శ్రద్ధాభక్తులతో ధనుర్విద్యయందు ప్రవీణుడైనాడు. శ్రీ త్యాగరాజు
శ్రీరామనామమును కోటానుకోట్లు జపియించి మహావాగ్గేయకారకుడు అయినాడు. షేక్స్పియరు,
ఆంగ్ల నాటక కర్త, గ్లోబ్ థియేటరులో సేవకునిగా చేరి తుదకు ప్రపంచ ఖ్యాతిని బడిసినాడు.
ంధత్వము కలిగినను నిరాశ చెందక మిల్టన్ మహాశయుడు ఉద్గ్రంధములు రచించినాడు.
ార్జి బెర్నార్డుషా తాను పంపిన వ్యాసవసలన్నియు పత్రికల వారు త్రిప్పి పంపివేయుచున్నను
ట్టుదల వీడక రచనా వ్యాసంగమును కొనసాగించి నోబెల్ బహుమతి పొందినాడు. చెవిటి,
ూగ, అంధత్వము, మూడు బాధలు కలిగి కూడ హెలెన్ కెల్లర్ లోకప్రసిద్ధురాలైనది. స్కూలు
ైనలు పరీక్ష తప్పినను రామానుజం గణిత శాస్త్ర ప్రవీణుడైనాడు. అటులనే ఐన్స్టీన్ హైస్కూలు
దువు సరిగ లేకున్నను లోకఖ్యాతి తన నిరంతర కృషి వలన పొందగలిగినాడు. దీర్ఘకాలము,
నిరంతరము సద్విధానమున కృషి సల్పిన విజయము లభించునని పతంజలి చెప్పెను.

✓ సత్యం బ్రూయాత్ ప్రియం బ్రూయాత్

"సత్యమును పలుకుము. ప్రియమును పల్కుము" అని రెండు విషయములు ఒకదాని
వెంట ఒకటి తెలుపబడినవి. 'సత్యం వద' సత్యమునే పల్కుము అనెడి విషయము అందరికిని
తెలిసినదియే 'ప్రియం బ్రూయాత్' సత్యముతో బాటు ప్రియము, అనగా ఎదుటివాని హృదయము
నొప్పించకుండు నటుల (సత్యము) మాట్లాడుట ఇచ్చట ప్రధానముగ తెలుపబడినది.

సత్యమును తెలుపవచ్చును, కాని దానిని కఠినముగా గాక ప్రియముగా పల్కవలెనని
హెచ్చరించుట మనకెల్లరకు అనుదిన జీవితమున ఆచరణీయాంశము. 'నబ్రూయాత్ కించిద
ప్రియం' అప్రియమైనవి కొంచెమైనను మాట్లాడవలదు. ఎదుటివానికి అప్రియము లేక మనసును
నొప్పించునవి సత్యమైనను అయ్యవి వ్యతిరేక లక్షణములనిచ్చును(Negative and Opposite
results). దీనివలన మనము ఆశించిన లక్ష్యమును చేరలేము. (unproductive).

చెడువర్తనము కలిగి వల్లమాలిన పనులు చేసెడి రాకుమారులకు విష్ణుశర్మ మిత్రలాభము
మిత్రబేధము మున్నగు కథల ద్వారా వారిని ఘనులుగ మార్చినాడు. 'కుండబ్రద్దలు కొట్టినట్లు
'మీరు పనికిమాలినవారు' వ్యర్థులగుదురు' మొదలగు పలుకుల వలన ఎదుటి వారు సంతోషింపరు
'నిగమ శర్మ అక్క తన తమ్మునికి ఎంత చక్కగ హితబోధ చేసి సన్మార్గునిగ చేసినది కొందర
ఉపాధ్యాయులు తల్లిదండ్రులను 'నీవు పనికి మాలిన వాడవు, బజారు లలో భిక్షమెత్తుకుంటావు
అనెడి నిందావాక్యములతో హితబోధ, సత్యబోధ చేయ తలపెట్టుట మనం చూచెడి విషయమే
కాని వారియందు గల మంచి లక్షణమును ప్రశంసించి పిదప సత్యమైన హిత బోధ చేయుట
ప్రయోజనకరము. Dale Carnegie తన గ్రంథమందు ఇట్టి విషయములు అనేకము వ్రాసి
యున్నాడు. ఎదుటివానిని నిందించుచూ (Humiliating words) పల్కెడి నిజము, నిష్ప్రయోజనము
సత్యమును ప్రియ వచనములతో మేళవించినపుడే అయ్యది సంపూర్ణత నొందును.

సర్వోదండ జితోలోకః

"లోకమంతయు దండనాభీతి వలన జయింపబడును" అను వాక్యము రాజనీతియందలి శిక్షాస్మృతి భాగము. 'దండస్యహిభయాత్సర్వం' 'దండము వలననే ప్రజలు భయపడెదరు.

రాజనీతి యందు దండము లేక Force చాల ముఖ్యమైనది. ప్రజలు హితబోధ వలన సన్మార్గులుగ నుండెడివారు కొంతమంది ఉందురు. మరికొందరు చెప్పిన సాంఘిక నియమములను ఉల్లంఘించి న్యాయశాస్త్రమునకు భిన్నముగ దుష్ట కార్యములనాచరించెడి వారున్నారు. వారికి దండము లేక రాజశిక్ష ముఖ్యము. సమాజ సంక్షేమమునకై ప్రతి దేశమునందును చట్టము, చట్టము పాలించుటకు రాజదండము అత్యవసరము. ప్రజలు తమ తమ పనులను తాను సక్రమముగ చేసుకొనుటకు రాజదండము, రాజశక్తి కలిగిన పాలక వ్యవస్థ (Law & Order) చాల ముఖ్యమని వాక్యార్థము "దండం దశగుణం భవేత్" అనెడి వాక్యము మనకు తెలిసినదే. ఆహార నిద్రాభయ మైధునములు మానవులకు సహజ లక్షణములు. అందు భయము అనెడి లక్షణమును పరిపాలకులు అవలంభించ వలయును.

వేరొక్క విషయము గుర్తించవలయును. దండశక్తి కేవలము దేశమందలి వారలకే గాక విదేశీయులు మన దేశమును దండెత్తి రాకుండగ మన సైన్యమును పటిష్టవంతము చేసికొనుట కూడ ముఖ్యావశ్యకమని ఈ వాక్యము వలన తెలియనగును. బలహీనమగు రాజ్యమును ఆక్రమించుకొనుటకు ఇరుగు పొరుగు రాజ్యములువచ్చుట వలన మన చరిత్రలో మన మెరిగియున్నాము. గజనీ, ఘోరీ మొగలు దండయాత్ర మనము చవిచూసినాము. కాశ్మీరు, చైనా సరిహద్దు యుద్ధములను చూచినాము. శక్తిహీనమైన దేశమును కబళించుటకు పొరుగు రాజ్యముల సంసిద్ధతను గూర్చి మనకు చరిత్ర తెల్పుచున్నది. దండశక్తి (Military Power) లేనిదే ఏ రాజ్యము సుభిక్షముగ ఉండదు. అమెరికా, రష్యా, చైనా, జపాను, జర్మనీ రాజ్యముల దండశక్తి మనకు తెలిసిన విషయమే.

భగవద్గీత యందు శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ రాజదండమందలి శక్తిని నేనే అని విభూతి యోగమున తెల్పియున్నాడు. విష్ణు సహస్రనామమున 'దండయతాం' అని నామమున్నది. మన దేవతలకెల్లరకు ఏదో ఒక దండమున్నది. శివునకు త్రిశూలము, శ్రీకృష్ణుని సుదర్శన చక్రము, శ్రీరామునికి కోదండము, కాళీదేవికి శూలము కల్గియుండుట సువిదితమే. అహింసావాది మన జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ కూడ స్వతంత్ర భారతదేశము కాశ్మీరు సరిహద్దుల గూర్చి పాకిస్థాన్‌తో యుద్ధమునకు తలపడినపుడు అయ్యది భారత రాజ్యాంగ విధానమునకు వదలివైచినాడు.

సాత్వమసి అమూహం అమూహమస్మి

- వివాహ మంత్రము

వివాహ కార్యమున వధువు, వరునితో "నీవు పొరపాటు లేకుండ ఉండవలెను. నేనుకూడ పొరపాటు చేయక ఉండెదను" అని ప్రమాణము చేయును. హైందవ సాంప్రదాయమందు వివాహమునకు మహత్తరమైన ప్రాధాన్యత నిచ్చియుండుట విశేషము.

ఏడు అడుగులువేసి 'సప్తపది' అనెడి విధానమునందు భార్యాభర్తలు అనేక ప్రమాణములు అగ్ని ఎదుట పరిక్రమణ చేయుచూ ప్రవచించుచుందురు. జీవిత వ్యవసాయమున భార్యభర్తలు రెండు చక్రములై పూర్ణత్వసిద్ధికై నూత్న జీవితము ప్రారంభించెదరు. 'సఖా! సప్తపదాభవ' అని పల్కుతూ ఏడడుగులు సమముగ ఇరువురును వేసి సమభాగులగుచున్నారు. 'సఖా' అనెడి శబ్దప్రయోగము వలన స్నేహితులు అనెడి భావము పొందుచున్నారు. ఇందు ఒకరు మిన్న, వేరొకరు చిన్నయనెడి భావనయేలేదు.

ఈ పవిత్రానుబంధమున "నేను పొరపడను. నీవును పొరపడరాదు" అనెడి ప్రమాణము అత్యంత పవిత్రమైనది. అందువలననే గృహస్థాశ్రమధర్మమేటిదిగ వర్ణింపబడియున్నది. బాహ్యాకర్షణలు, మోహములకు తలొగ్గక ఇరువురును జీవితమును సక్రమమార్గమున నడువ వలయునని తెల్పుటకు, వివాహకార్యము భారతీయ సంస్కృతియందు ప్రధాన భాగము రూపొందింపబడినది. ఇట్టి స్థిరభావనను వృద్ధి పొందించెడి కార్యవిధానాల వలననే హైందవ జాతి' నేటికిని స్థిరస్థాయిగనున్నది. –

పాశ్చాత్యులు హిందువుల భార్యభర్తలు పేక్కేండ్లుగ కలసిమెలసి జీవించుటను చూచి ఆశ్చర్యపడుచుందురు. అమెరికా దేశమందు 5 ఏండ్లు భార్యభర్తల సరాసరి జీవితముగ లెక్కింప బడినది. ప్రతి భార్యకు, భర్తకు సరాసరి, 2, 3 వివాహములు జరుగుట, 'నీ పిల్లలు, నా పిల్లలు, మన పిల్లలు' అనెడి విషయము సర్వసాధారణమైనది.

విడాకులు, విడిపోవుట, మన దేశమున కూడ కాలానుగుణ్యముగ చోటు చేసుకొను చున్నవి. అయినను 'నేను పొరపాటు చేయను. నీవును చేయవలదు '(I don't cheat on you)' అని ప్రమాణము చేయుట దాంపత్య జీవితమునకు మూలస్తంభము వంటిదని చెప్పవచ్చును.

సాత్వికం నిర్మలం ఫలం

- భగవద్గీత 14 - 16

భగవద్గీత గుణత్రయ విభాగ యోగము, 14వ అధ్యాయమున శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ సాత్విక రాజసిక తామస కర్మల ఫలములను విశదీకరించును. 'సాత్వికం నిర్మలం ఫలం, రజస్తుఫలం దుఃఖం, అజ్ఞానం తమసః ఫలమ్' అని వివరణ తెల్పును. సాత్విక కర్మకు నిర్మలమైన ఫలములు, రాజస కర్మలకు ఫలము దుఃఖమనియు, తామస కర్మకు అజ్ఞాన ఫలమని వివరింపబడినది.

'సత్వాత్ సంజాయతే జ్ఞానం' సత్వగుణమువలన జ్ఞానము, రజోగుణము వలన లోభము, తమోగుణము వలన మోహజ్ఞాన ప్రమాదములు కలుగుచున్నవి. (14 - 17). 'సత్వం సుఖే సంజయతి' సత్వగుణము జీవాత్మను సుస్థమును, రజో గుణము కర్మయందును, తమోగుణము జ్ఞాన ప్రమాదమును కలుగజేయుచు (14 - 9), 'దైవీ సంపద్ విమోక్షాయ, నిబంధాయాసురీమతా (16 - 5)' దైవీ సంపద విముక్తిని, అసురసంపద బంధములను కలుగజేయును. తత్రసత్వం నిర్మలత్వాత్, ప్రకాశకమనామయం (14 - 6)'' సత్వగుణము నిర్మలమైనందున వెలుగునిచ్చును అని తెలుపబడినది.

భగవద్గీత 16వ అధ్యాయమైన దైవాసురసంపద్విభాగయోగమున దైవలక్షణములు, దాన్లికి భిన్నమైన అసుర (రాక్షస) లక్షణములు మిన్నగా శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ వివరముగ (Good and Bad) తెల్పును.

భగవద్గీత 17వ అధ్యాయమైన శ్రద్ధాత్రయ విభాగయోగమున శ్రీకృష్ణపరమాత్మ చివరకు దేవతాపూజలను కూడ సాత్విక రాజసిక తామసిక విధములుగ నిర్ణయించిచూపును. 'ఆయుస్సత్వబలారోగ్య' (17-8) అను శ్లోకమున సాత్వికాహారమును, "కట్వామ్ల లవణాత్యుష్ణ (17 - 9) అను శ్లోకమున రాజసికాహారమును "యాతాయామం గతరసం (7 - 10) తామసాహారములను గూర్చి విశదీకరించును. ఈ 17వ అధ్యాయముననే వాక్తపస్సు, సాత్విక యజ్ఞములను గూర్చి కూడ వివరణ జరిగినది.

సాత్విక స్వభావమును భగవద్గీత ప్రబోధించినది.
సాత్విక స్వభావుడే సాధువు.
సాధువునకే సత్యజ్ఞానము లభించును.

సంగచ్ఛధ్వం సంవదధ్వమ్

- ఋగ్వేదం 10 - 191 -2

"కలిసి నడవండి (గచ్ఛత్), కలసి మాట్లాడుకొనండి (వదత్)" 'కలసిమెలసి జీవించండి' 'కలసిమెలసి కృషి సల్పండి' 'కలసిమెలసి ముందుకే సాగిపొండి' అని వేదము ఘోషించుచున్నది. ఒకబాట వెంట కలసి నడచుట, ఒకమాట మీద నిలచుట, ఒక త్రాడు లేక ఒక సూత్రముపై

నిలబడి అభివృద్ధి పొందుట ఎంత ముఖ్యమో సహకార జీవనము, సహకార పద్ధతులు నిత్యజీవితమునకెంత అత్యవసరమో వేదమున వెల్లడింపబడినది. సహకార జీవనశైలి వేదకాలము నుండి నేటి కాలము వరకు అత్యంతావశ్యకమని తెలియవచ్చుచున్నది.

కలసిమెలసి ఐక్యతాభావమున జీవించుట వలన సంఘశక్తి వృద్ధి పొందుననుట నిర్వివాదాంశము. జాతియను పదమునకు లక్షణములు కొన్ని నిర్వచింపబడినవి. ఒక భౌతిక నిర్దేశస్థలము, ఒక జాతి మానవులు మొదలైనవి తెల్పుచూ, ఏకభావనతోడి ఉద్దీప్తులగుట ఒక లక్షణముగ వ్యక్తీకరింపబడినది. పరస్పర కలహములు, వైషమ్యభావనలు, దేశమును చిన్నాభిన్నము చేయు భావ ప్రచారము, మున్నగునవి సంఘము, జాతి జీవనమును మొదలంట కృశింప చేయునన్న విషయము భారతదేశ విభజన వలన మన జాతి ఘనమగు గుణపాఠము నేర్చుకొనినది. అయినను ఇప్పటికినీ వేర్పాటు వాదములు విస్తృతమై దేశపటిష్టతకు విఘాతము కల్గించు పరిస్థితులు ఏర్పడుచున్నవి. అట్టి సంఘవిఘాతకరమగు భావనలకు స్వస్తి పలికి, ఐక్య సహజీవనము తోడ ముందుకు సాగిపోవలయునని ఆదేశింపబడినది.

అయితే సంఘమునందు భిన్నభావములుండవా? భిన్నరీతులుండవా? అందరును ఒకేమాట మాట్లాడెదరా అను ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమగుట సహజము. ఒకే తల్లితండ్రులకు జన్మించిన కవల పిల్లలలోనే భిన్న భావములుండుట చూచుచున్నాము. భార్యభర్తల మధ్య, తండ్రితనయుల మధ్య, అన్నదమ్ముల మధ్య విరుద్ధ భావనలుండుట గమనించుచున్నాము.

అవును, భిన్నత్వము సృష్టి సహజలక్షణము. ఒకే రకమున సృష్టి జరిగి యుండినచో అయ్యది భరింపరానిదై యుండును. కాని భిన్నత్వములో ఏకత్వము కలిగి, కలసిమెలసి జీవించుట మనకు శ్రేయోదాయకమగు విషయము.

సంశయాత్మా వినశ్యతి

- భగవద్గీత

సంశయములతో, (అనవసరంగా) సతమతమగువానికి విజయముండదు. వినాశనము కల్గుతుంది. కావున సంశయములను దరిచేరనీయరాదు. అదేపనిగ సందేహములతో మనస్సును క్షీణింపజేసినచో మనోదౌర్బల్యము కల్గి మానవుడు కర్తవ్యహీనుడగును. భీతి, నిష్క్రియుత, నిరాశలను పెంపొందించినచో ఆత్మవిశ్వాసము కోల్పోయి జీవితానందము సన్నగిల్లును. సంశయాత్మకతను negaitve attitude అని వ్యవహరించుచున్నారు. ఆత్మవిశ్వాసానికి ఘాతం కలిగిన భావాలు మనస్సున ఆలవాలము చేసికొనరాదు. ఏదో అపజయం, ఉపద్రవం, అప్రతిష్ఠ కలుగబోవుననెడి భావాలను (anticipatory fears, hallucinations) దూరము చేసికొనుట మంగళప్రదమైన, శుభకరమైన భావసంపదను పెంచుకొనుట విజయశీలికి ఎంతయు ఆవశ్యకమైనది.

'క్షుద్రం హృదయ దౌర్బల్యం' అనెడి హెచ్చరిక శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ అర్జునునకు "హృదయ దౌర్బల్యము క్షుద్రమైనది, నీచమైనది దానిని త్యజించవలయునని" బోధించియున్నాడు.

యుద్ధములో సైన్యము తాము గెలుపొందగలము అని భ.వించినచో విజయము కలుగుననియు, సందేహము కల్గిన ఓటమి పొందుదురని తెలుపబడినది. లెనిన్ గ్రాడ్ యుద్ధమున నాజీ సైనికులను రష్యా వీరులు ఓడించుటకు, రష్యనులకు గల ఆత్మవిశ్వాసము, దీక్షయే కారణమని యుద్ధ శాస్త్రజ్ఞులు తెల్పుచున్నారు.

"Fear not" అని ఏసుక్రీస్తు బైబిలునందు తెల్పును. భగవద్గీత మానవులకు జీవిత సమరంలో ఆత్మవిశ్వాసము కలుగజేసి ఆనందపథగాములను చేయుటకు ప్రయత్నిస్తుంది. Positive attitude లేక నిశ్చిత పథగామునిగ మానవుని రూపొందించుట భగవద్గీత ఆశయము. త్రైలోక్యమంగళకరుడైన త్రిలోకనాధుని స్మరించి ముందుకు సాగుటయే మానవుని కర్తవ్యం.

సుఖస్పర్శశ్చ మారుతః

- శ్రీమద్రామయణం

'చల్లని గాలితో సుఖముగా నుండిరి'. రామరాజ్యంలో ప్రజలందరూ సుఖముగా జీవించినారు అనెడి జీవిత విశేషములను తెల్పుచు 'మారుతః'. చల్లని గాలిచే "సుఖస్పర్శశ్చ" సుఖస్పర్శ కలిగి ఆనందముగ రామరాజ్యమున ప్రజలు జీవించినారు అని తెలుపబడుచున్నది.

ఇయ్యది ఒక విధముగ వాతావరణవర్ణనయని భావించవచ్చును. చల్లని గాలులకు మానవుల హృదయ పుష్పములు ఉయ్యాలలూగును. వడగాలులు; పెనుగాలులు, జంఝామారుతములు మానవులను భయభ్రాంతులను చేసి హృదయకంపనము గావించును. ఇంగ్లాండు, అమెరికా మున్నగు దేశములలో అనుదినము "Today's weather" అని ప్రకటింపబడి ప్రజలు తదనుగుణముగ వర్తించుట చూచుచున్నారము.

చల్లని వాతావరణమునకై యోగులు కూడ కొండగుహల యందు air conditioned) నివసించినారు. అజంతా కొండ గుహలయందలి కుడ్య చిత్రములు నాటికి నేటికి స్థిరమైయుండుట చక్కని వాతావరణము వలననే కదా.

బాహ్యవాతావరణము కన్న ఒక డిగ్రీ తక్కువగానున్న ప్రదేశములందే మానవుడు నివసించగల్గిన చాలా మంచిది. దీర్ఘాయువును కలుగజేయుట శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధన వలన తెలిసికొని తెలియజెప్పుచున్నారు.

అందువలననే పూరిండ్లు, మట్టి గోడలచే చెట్లమధ్య నిర్మింపబడిన కుటీరములందు మన ప్రాచీనులు జీవించి ఆనందముగ అయుర్వృద్ధి కలిగి అనంతత్వమునకు అర్రులు చాచినారు.

ఋతుపవనముల ప్రభావము, అవి సరిగా లేనిచో "కాలే వర్షతు పర్జన్యః" వక్రించినచో అనేక కడగండ్లు మన దేశమున కలుట చూచుచున్నాము. Monsoon పై ఋతుపవన వర్షములు సరిగా నిర్దిష్టమై కాలయుక్తమైనచో ప్రజాజీవితము భారతావని యందు నిశ్చలముగ ఆనందయుక్తముగ నుండును.

"సుఖస్పర్శశ్చ మారుతః", సుఖ స్పర్శను కలుగజేసెడి పవనముల చేత రామరాజ్య ప్రజలు సుఖించియున్నారు అనెడి వర్ణన ఎంతో సునిశితమైన వర్ణనయని భావింపవచ్చును.

సుదేశే సుజనపరివృతే

- శివయోగప్రదీపిక

యోగాభ్యాసము ఎట్టి ప్రదేశమందు చేయవలయునను ప్రశ్నకు సమాధానము అనేక యోగశాస్త్రములందు వివరించబడినది. హఠయోగ ప్రదీపికయందు, శివయోగ ప్రదీపికయందు ఈ విషయము గూర్చి తెల్పిన అంశములు గమనార్హములు.

'సుదేశే సుజనపరివృతే, అబాధితే ధర్మరాజ్యే' అను వాక్యము వలన యోగుల శ్రేయస్సు కొరకై యోగానుష్ఠానము చేయదలచినవాడు, మంచి దేశమునందు, సజ్జనులు నిండియున్న దేశము, (జంతువులు అనారోగ్యములు మొదలగు) బాధలులేని దేశము, ధర్మముగ పరిపాలింపబడుచున్న (అశాంతి అరాచకములులేని) దేశమున యోగి తన నెలవును నిర్ణయించుకొనవలయునని తెలుపబడినది.

భగవద్గీత గొప్ప యోగశాస్త్రము. అందుకూడ యోగి 'వివిక్త సేవీ' అనగా నిర్జనప్రదేశమున 'లఘ్వాశీ' కొంచెము తక్కువ భుజించుచూ ఉండవలయునని ఆదేశింపబడినది. యోగతత్వాప నిషత్తునందు సుశోభనంమఠం కుర్యాత్ సూక్ష్మద్వారం నిర్వ్రణం। సుష్ఠు విప్తంగోమయేన సుధయావా ప్రయత్నతః అని సూచింపబడినది. అనగా మిక్కిలి అందమైనదియు అల్పద్వారము కలదియు ఎలుకలు మొదలైన వానిచో రంధ్రములు చేయబడనిదియు, గోమయము (సున్నముతో) గాని చక్కగా అలికినట్టిదియును, నల్లులు, చీమలు, సాలెపురుగులు, తేళ్ళు మొదలగు క్రిమి కీటకాదులు లేనివియును, ప్రతిదినము పరిశుభ్ర పరచబడినట్టిదియును, మంచి సాంబ్రాణి మొదలగు సుగంధ ద్రవ్యముల పొగ వేయబడినదిగను పూజా గృహము లేక యోగ సాధనా స్థలముండవలయునని లెస్సగ వివరింపబడినది.

మాలిన్యములు లేక యోగ విఘ్నకరములు లేనిచోట, వాక్శుద్ధి మనోశుద్ధి, ఆహారశుద్ధి, వస్త్రశుద్ధి, నివాసశుద్ధి, కృత్యశుద్ధియు ఇందు నిర్దేశింపబడుచున్నది. "సుగంధ కుసుమాకీర్ణం, వితాన పరిశోభితం, సుగంధ పుష్పముల తోడ పరివృతమై, ఉపరిభాగమున పరదా కలిగియున్న స్థలము.

యోగయుక్తమని శివ ప్రయోగదీపిక తెల్పుచున్నది.

సుప్రజాః ప్రజయా భూయాస్సువీరో వీరైః సువర్చా వర్చసా, స్సుపోషః పోషైః

- యజుర్వేదం - ఉపనయన మంత్రం

ఈ మంత్రము బ్రహ్మోపదేశము. సాధకునకు ప్రధమ గురువు తండ్రి. ఉపనయన

సమయమున తండ్రి తనయుని నెత్తిపైన తనపైన ఒక గుడ్డకప్పి ఈ మంత్రము తన కొడుకు చెవులో మెల్లగా తెల్పును. బ్రహ్మోపదేశమనగా గాయత్రి మంత్రోపదేశము అని భావించరాదు. గాయత్రి మంత్రోపదేశము వేరు. బ్రహ్మోపదేశము వేరు.

సుప్రజలైన ప్రజలు కల్గెదరుగాక, సువీరులైన వారు వర్చస్సు కలిగినవారు, చక్కగ పోషింపబడి (పుష్టి కలిగిన)న వారుగ ప్రజలు వర్ధిల్లెదరుగాక యనెడు మహోత్కృష్ట భావన ప్రాచీన వేదములందుండుట, అది ప్రధాన విషయముగ తండ్రి తనయునకు బోధించుట జాతి శ్రేయస్సును గూర్చి ప్రాచీన భారతీయులు ఏనాడో ఆదికాలమున ఉన్నతాశయము తెల్పుట గమనీయము.

అత్యంత శ్రేష్టమైన జాతిహిత వాక్యములను తనయునకు బ్రహ్మోపదేశమనెడు విధానమున ఇతర వస్తువులను చూచుచు, వినుచు ఏకాగ్ర దృష్టి భంగపడకుండ, ఇరువురి శిరములను కలుపుచు ఏకవస్త్రమును పైన వేచి ఈ హిత బోధగావించుట ఎంత ఘనమైన విషయము. ఆనాటి నుండి అతనికి రెండవ జన్మ కిల్గుచున్నది. ద్విజుడగుచున్నాడు. జ్ఞానము చేత రెండవ జన్మ పొందుచున్నాడు. ఈ బోధను గుర్తు తెచ్చుకొనుటకు యజ్ఞోపవీతము ధరించుచున్నాడు. జాతిహితమును కోరుచు జాతిహితకరమగు కార్యములు గావించుచు దీక్ష వహించినవాడే ద్విజుడు.

సుప్రజలు, సువీరులు, సువర్చస్సుగలవారు, తుష్టి పుష్టి కలిగిన సుపోషకులుగ ప్రజలుండవలెనని భావించుట. అదియే బ్రహ్మోపదేశమనెడి ఒక కర్మగ రూపొందించబడుట ప్రశంసనీయము.

స్వస్తి పంథామనుసరామ

- ఋగ్వేదం - 5 - 11- 7

'శుభమార్గము అనుసరింతము' అని వేదవాక్యము. 'స్వస్తిపంథా' అనగా శ్రేయస్కరమైన మంచి మార్గమును మాత్రమే మనము చేపట్టవలయునని వేదము తెల్పుచున్నది. మంచి మార్గము అవలంభించుట, వ్యక్తికి, అతని వంశమునకు, ఆతని సంఘమునకు కూడ ఎంతయూ శ్రేయోదాయకము. ఎవరును తమ వినాశనమును తాము కోరుకొనరు. శ్రేయస్సును ఆశించెడు ప్రతివ్యక్తి 'స్వస్తి పంథ' మేలైన శ్రేయోదాయక మార్గమును చేబట్టవలయును.

హింస, మద్యపానము, జూదము, మత్తుమందులు (Drugs) వ్యభిచారము మున్నగు దుర్వ్యసనములు నేటి సమాజమున ఎల్లెడల కన్పించుచున్నవి. అవి యువజనులకు ఆకర్షణీయాలుగ కూడ గోచరించునటుల జరిగెడు యత్నములు కూడ బలీయముగనున్నవి. ఇట్టి దుష్ప్రభావములకు పాశ్చాత్య దేశములందేగాక, మన దేశమునందు కూడ యువజనులు లోబడిపోవుచున్నారు. ఇటువంటి వారి వలన వ్యక్తులు, సమాజమునకు పెక్కు నష్టములు, ఉపద్రవములు సంభవించుచున్నవి.

అందువలన సన్మార్గమును ఆశ్రయించవలెననెడు బోధ ఎంతయు ఆవశ్యకము. చెడు విషయములకు ఆకర్షణ ప్రభావము హెచ్చుగ నుండును. వ్యక్తి ఇట్టి దుర్వ్యసనములకు దూరముగ నుండవలయును.

సత్సాంగత్యము, సద్గ్రంధ పఠనము, మాతాపితల సంరక్షణ దీనజనపోషణ మున్నగు సత్కర్మలయందు వ్యక్తి నిమగ్నుడు కావలయును. భగవద్గీత యందు పెద్దల నాశ్రయించి మంచిని తెలుసుకొనమని తెలుపబడినది. త్రోవ తప్పినవాడు ఇంటికి చేరుకొనలేడు. అటులనే మంచి త్రోవను చేపట్టిన సద్గతి కల్గును.

ఈ విషయమునే ఒకే ఒక హృద్యమగు వాక్యమున 'స్వస్తి పంథామనుసరామ' అని వేదము మనలను ఉద్బోధించుచున్నది.

స్వదేశో భువనత్రయం

- శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యులు

భగవత్పాదులు శ్రీ శంకరాచార్యుల వారి జీవిత పరిశీలన చేసినచో వారి శక్తియుక్తులు, నిశితమైన ఆధ్యాత్మికత, రచనాపటిమ, భాష్యశైలి దేశాటనము ఎల్లరకు ఆశ్చర్య జనకములగును. భాష్య గ్రంధాలు 24, ఉపదేశ గ్రంధాలు 57, స్తోత్ర గ్రంధాలు 72 మొదలైనవి రచించారు. 'వివేక చూడామణి' 144 శ్లోకాలు కల్గిన 'అపరోక్షానుభూతి' సర్వ వేదాంత సిద్ధాంత సారసంగ్రహం, శివానందలహరి, సౌందర్యలహరి, ఈశాది దశోప నిషత్తులకు వ్యాఖ్య, రచించియున్నారు. ప్రస్థానత్రయులకు (బ్రహ్మ సూత్రములు, ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత) వ్యాఖ్యానములు చేసినారు. శివుని అంశవలన జన్మించినారని ప్రతీతి. కంఠముపైన శివుని గరళకంఠము వలె నల్లని మచ్చ కూడ ఉండెడిదిట. తండ్రి శివగురుడు, తల్లి ఆర్యాంబ. జననం మళయాళ దేశంలోని ఎర్నాకులం వద్ద 'కాలడి' అనే గ్రామం. క్రీ.శే. 788 - 920 వరకూ 32 సంవత్సర జీవితకాలంలో ఇంతటి విశిష్ట రచనలు చేసిన మహనీయుడు ఆచార్యోత్తముడు. 12 ఏళ్ళ వయస్సునే ఆతుర సన్యాసము స్వీకరించి దేశము నాల్గుమూలల బదరి, కంచి, పూరి, ద్వారక స్థలములలో పీఠములను స్థాపించి అద్వైత సిద్ధాంతము సూత్రములగు "అహం బ్రహ్మోస్మి", "తత్త్వమసి" "అయమాత్మాబ్రహ్మ" "అస్తి బ్రహ్మ అస్మి బ్రహ్మ" 'యధా అంటే తధా బ్రహ్మండే' మున్నగు మహా వాక్యములను వ్యాఖ్యానము చేసిన మనీషి.

అట్టి మహాశయుడు "స్వదేశో భువనత్రయం" "ముల్లోకములు నా స్వదేశమే" అని చాటి చెప్పుట తన అనంతత్వమునకు బాట మనకు చూపుట మని అర్ధము. దేశభక్తి సహజ లక్షణము. కాని "ముల్లోకములు నా స్వదేశమే" అని తెల్పిన మహనీయునికి శిరస్సు వొకరించి నమస్కరింపవలెను. బాల్యమున గురువు గౌడపాదుని శిష్యుడు, గోవింద యతి వద్దకు వెళ్ళగా, గురువు 'నీవెవరవని' ప్రశ్నించాడు. దానికి బాలుడైన శంకరుడు "న భూమి, ర్నతోయం, నతేజో,

న వాయుః" అనెడి 'దశశ్లోకి' పది శ్లోకములలో తాను భూమి, నీరు, వెలుతురు, గాలికి అతీతుడని తెల్పగల్గిన ఆచార్యుడు. మధుసూదన సరస్వతి ఈ 'దశశ్లోకి' అద్వైత సారాంశం అంటాడు. రాధాకృష్ణన్ వీరిని గూర్చి "He is a mystic who declares that we are all greater than what we are."

సౌందర్యం సర్వవ్యాపకం

సౌందర్యమును అందరును ప్రేమించెదరని వాక్యార్థము. సౌందర్యము అన్ని తావుల యందు అన్ని సమయములందును ప్రజలు ప్రేమించెదరు. ఫలపుష్పాదులు, సూర్యుని సంధ్యా సమయములు, నక్షత్రరాశి చంద్రకళలు మున్నగువానిని అందరును ప్రేమించి ఆనందించుట మనము చూచుచున్నాము.

సౌందర్యారాధన భారతీయ సంస్కృతిలో ప్రత్యేక స్థానమలంకరించి యున్నది. మన దేవాలయ గోపురములు, స్థంభములు, దేవతామూర్తులు ఎంతో సుందరముగ చిత్రింపబడి యున్నవి. విగ్రహములు చెక్కెడి శిల్పులకు స్తపతులు అనిపేరు. విగ్రహములు ఎంత ఎత్తు ఉన్నచో శిరము, ఉదరము, కాళ్ళు ఎంతెంత పరిమాణములలో ఉండవలెనను విషయము శిల్పకళా శాస్త్రమునందు తెలుపబడినది.

శ్రీరామచంద్రుడు, శ్రీ కృష్ణుడు మున్నగు దేవతలను ఆధారము చేసుకొని అనాది నుండి నేటి వరకును శిల్ప చిత్రకళలు వృద్ధి పొందియున్నవి. శ్రీరామచంద్రుడు ఆజానుభాహువు, అరవిందనేత్రుడు, పురుషులను కూడా మోహింపచేసెడి మూర్తి (పుంసాం మోహన రూపాయ) గ వర్ణింపబడియున్నాడు. అటులనే శ్రీ కృష్ణుడు మోహనమూర్తిగా పేర్కొనబడినాడు.

సౌందర్యవంతుడు సర్వత్రా ప్రేమించబడుట సహజము. అతని ముఖవర్చస్సు, శరీరపు పరిమాణము మున్నగు వానిని బట్టి ఆతడు చక్కని ఆకర్షణ శక్తి కలిగియుండును. అయినను బాహ్యసౌందర్యమేగాక మానసిక సౌందర్యము మరింత ముఖ్యమైనది. ఎట్టి ఆడంబరము లేని మహాత్మాగాంధీని చూచుటకు ప్రజలు తండోపతండములుగ చేరెడివారు. ఆయన యందలి బ్రహ్మతేజమే సర్వవ్యాపకమైనది. రవీంద్రనాధ ఠాగూరు, నెహ్రూ, రాజీవ్‌గాంధి, గురూజీ గొల్వాల్కర్ గార్లకు మహత్తరమగు ఆకర్షణశక్తి (Charisma) ఉన్నది. ఆంగ్లమున Smart looking Cute, అనెడి పదముల్లు సౌందర్యమునకు పర్యాయముగ వాడుదురు. "Beauty is the universal passport" సౌందర్యం సర్వవ్యాపకమని వాక్యార్థము.

స్థిరసుఖమాసనమ్

పతంజలి మహర్షి తన యోగ సూత్రములలో ఆసనము, అనగా కూర్చుండెడి విధానము, ఎటులుండవలయుననెడి విషయమును ఎంతయో శాస్త్రీయ విధానమున నిర్వచించియున్నాడు.

పాతంజలి యోగ సూత్రములను గ్రంథము యోగవిద్యకు మూలము. 'హఠయోగప్రదీపిక' యను యోగ గ్రంథమును హఠయోగ విధానము లేక ఆసనములు వేయు విషయము విపులముగ వర్ణించబడినది.

ధ్యాన సమయమున ఎట్లు కూర్చుండవలయుననెడి ప్రశ్నకు ఈ ఋషి వాక్యము చక్కని సమాధానమొసగుచున్నది. ఆసనము అనగా కూర్చుండు విధానము 'స్థిరము', 'సుఖము' అను రెండు విషయములు కలిగియుండవలయునని పతంజలి నిర్ణయము. కాళ్ళు, తొడలు, పొట్ట మున్నగు అధోభాగపు శరీర అవయవములను బట్టి ఒక్కొక్క వ్యక్తి ఒక్కొక్క విధముగ కూర్చుండెడి విధానమున 'స్థిరముగ' అనగ చాలసేపు ఉండగలడు. కొందరికి పద్మాసనమున చాలకాలముండుట సుఖము, సులభము. పిక్కలు కాళ్ళు లావుగ నున్నవారికి ఇది కష్టము. వీరిని పద్మాసనముననే కూర్చుండి ధ్యానము చేయవలెనని నిర్ణయించుట అశాస్త్రీయ సుఖమైన విధానమున (ఆసనమున) స్థిరముగ నిశ్చలముగనుండి ధ్యానింపవలయుననియే శాస్త్రము. 'సమంకాయంశిరోగ్రాహం దారయన్న చలస్థిరః' అని ఉద్దేశింపబడిన శ్రీరాముడు వీరాసనమున కూర్చుండెడివాడని సంప్రదాయము.

సాధకులు తమ తమ అవయవ నిర్మాణమును బట్టి, ఉపాధి బేధమును బట్టి 'సుఖము' స్థిరముగ నున్న విధానమున కూర్చుండి సాధన చేయువలయును. యోగవిద్య యందు 'ఆసన సిద్ధి' అనెడి విషయము తెలుపబడినది. ఒకేవిధానమున శరీరమును షుమారు మూడు గంటల సేపు ఉంచుట, ఒక యోగసాధన. ఇది క్రమేణ సహజసిద్ధముగ కలుగునట్లు సాధన ద్వారా పొందవలయును. 'సతుదీర్ఘకాల నైరంతర్య సత్కారో సేవితో ధృడభూమిః అని పతంజలి మహర్షి ఉపదేశము: దీర్ఘకాలము, నిరంతరము, మంచి పద్ధతి ద్వారా సాధన చేసిన దృఢభూమి అనగా సాధనయందు దృఢత్వము లభించును.

శుభం భవతు

'నీకు శుభమగుగాక' అనెడి వేదవాక్యము ఎంతయు గొప్పదైన ఆశీస్సు పెద్దలకు శిరసాభి వందనము చేయునపుడెల్ల 'శుభంభవతు' అని ఆశీర్వదించుట మన హైందవ సాంప్రదాయము. 'నీకు శుభములు కల్గుగాక' అనెడి ఆశీస్సు సంపూర్ణమైన ఆశీస్సు. 'శుభము' అనెడి వాక్యము సర్వవ్యాపకము. ప్రతి జీవి ఈ లోకమునందు మేలును ఆశించును. 'నీకు మేలు కలుగుగాక' అనుటవలన ఆశీస్సులను పొందెడి వ్యక్తి తన పరిమాణక్రమమును జీవిత విధానమును సులభమార్గమున పొందగలడు. 'శుభము' అనెడి శబ్దమునకు అర్థము ఎంతయో విపులమైనది. శుభలక్షణములన్నిటిని ఆ వ్యక్తి పొందగలడు. శుభప్రదమైన జీవితమే మానవుడు ఆశించవలయును.

సన్మార్గము, సౌశీల్యము, సంపద, వంశాభివృద్ధి, సుఖజీవనము, దైవ చింతన, కీర్తి సమృద్ధులు మున్నగున్నవి అన్నియు 'నీకు శుభమగుగాక' అనెడి ఆశీస్సునందు ఇమిడియున్నవి.

శుభప్రదములు మంగళకరములగువానినే వ్యక్తి వాంఛించవలయును. దైవమునకు శిరమోడ్చి ప్రార్థించు సమయమున తన జీవితము మంగళప్రదమును చేయించుమని వేడుట ఘనమగు విషయము. అటులనే గురువులకు పాదాభినందనము వలన శుభములను దయసేలమను భావన శ్రేయోదాయకము.

మనము కోరెడి కోర్కెలను దైవమునకు నివేదించినచో మనము ఊహించనిరీతిని, మేటి విధమున మనకు మంగళములను ఆయన చేకూర్చును. అందువలన శ్రీ వేంకటేశ్వరుని 'త్రైలోక్యం మంగళం కురు' ముల్లోకములకు మంగళములు చేకూర్చుము అని ప్రాతఃస్మరణ స్తోత్రమునందు తెలుపబడినవి.

'శుభము' అనెడి పదము ఐహిక ఆముష్మిక సుఖములను కలుగజేయు మంగళ ప్రదమగు పదమని గ్రహించవలయును. మనము వాంఛించెడి కోర్కెలు శుభప్రదముగ నుండవలయును. శుభకరము శ్రేయోదాయక విధానములను వ్యక్తి అనుసరించును.

శుభకరుడగు పరమాత్మ మనము ఊహించనిరీతి ఆశ్చర్యజనకము కీర్తికరము, మంగళ ప్రదములగు విధానమున, శుభములను, బిడ్డలమగు మనకు అనుగ్రహించున్నానినయు తెలియ వలయును. 'శుభంభవతు' అనెడి పెద్దల ఆశీస్సు ఈ త్రోవను సరళము చేయును.

శ్రియం వాసయ మేకులే

(నా ఇంట శ్రీ మహాలక్ష్మి నివసించుగాక)

- శ్రీ సూక్తం

శ్రీ మహాలక్ష్మి సర్వసుఖ సంపదకారిణి, ఆమెను శ్రీసూక్తమున అనుదినము స్తుతించుట దేవాలయములందును, శిష్టాచారసంపన్నుల గృహములందును జరుగుచున్నది. లక్ష్మి కేవలము ధనసంపదలనిచ్చు దేవతయని భావించుట ఆమె ఘనవైభవ దానశీలతను, సంకుచితపరచుటయే. లక్ష్మియనగా శుభలక్షణములుగల దేవత, మాతృదేవతయని సంకల్పించవలయును. శుభలక్షణములనగా నెట్టివి?

ధనము, ధాన్యము, పశుసంపద, సద్గృహము, వంశకీర్తి, దానము, క్షమ, ధీరత్వము మొదలగుగాగల మనోలక్షణాలన్నియు శ్రీ మహాలక్ష్మీదేవి అనుగ్రహ సంపదలే. ఆమెను కేవలం బంగారం అనుగ్రహించమని ప్రార్థించటం, పసివాడు వితరణగుణశీలియైన కోటీశ్వరుని ఒక పావలా ఇమ్మని అడుగువంటిదే. చాలామందికి King Midas కథ తెలియునుగదా.

శ్రీ మహాలక్ష్మిని 'హిరణ్యవర్ణాం' 'హిరణ్యప్రాకారం' 'సువర్ణరజత స్రజామ్' మున్నగు సంబోధనలచే ప్రస్తుతించిన అయ్యది బంగారమయ్యును, కేవలము మనము చూచెడి, కాంక్షించెడి, బంగారమునే గాక తేజోపుంజములనొసగుచు, 'అభూతి', 'అసమృద్ధిని' అనగా లేమిని

తొలగించి కీర్తిసంపదలనొసగు 'మహాదేవత'యని భావించి సేవించుట ఉచితము.

'మేకులే' నా వంశమందు 'శియందేవిం' శ్రీదేవిని. 'నివాసయచ' నివసించునట్లు చేయుము. ఈ విధముగ లక్ష్మీపుత్రులలో ఒకడైన 'చిక్లీతు'ని ప్రార్థనచేయుట జరుగుచున్నది. "నిచదేవీం మాతరగ్ం శ్రియం వాసయమేకులే ఓ చిక్లీతుడా! మా తల్లియగు శ్రీ మహాలక్ష్మిని మా ఇంట వసించునట్లు చేయుము. - శ్రీ సూక్తం - 12వ శ్లోకం

శ్రీ సూక్తం ఋగ్వేదంలోని పరిశిష్ట సూక్తములోనిది. అనాది నుండి అనంతవైభవములను ఆకాంక్షించెడి వేదగానము.

క్షుద్రం హృదయ దౌర్బల్యం

- భగవద్గీత 2 - 3

'శత్రువులను తపింప జేసెడి అర్జునా! హృదయ దౌర్బల్యమును దరిచేరనీయకుము. అది క్షుద్రమైనది. నీకు తగినది. దానిని వదలుము. లెమ్ము" అని శ్రీ కృష్ణపరమాత్మ, అర్జునుడు తాను యుద్ధము చేయుననియు, బంధువులను, గురువులను వధించుట పాతకమనియు, సంశయాత్ముడై గాండీవమును క్రిందబడవైచి నిష్క్రియుడై రథముపై చతికిలబడి శోకసంవిగ్నమానసుడైన (భగవద్గీత 1 - 47) సమయమున క్షత్రియకుల ధర్మమును అర్జునునకు హితబోధచేసి, చంపునది నీవుకాదు. చచ్చెడివారు వారు కాదు. ఇది విధి నిర్ణయము. వారు ఆతతాయులు 1) నిప్పంటించువారు, 2) విషముపెట్టినవారు 3) శస్త్రధారియై చంపనుంకించిన వాడు 4) ధనమును అపహరింపచెడువాడు 5) భూమిని గుంజుకొనినవాడు 6) స్త్రీని అపహరించి అవమానించెడువాడు - వీరు ఆరుగురును ఆతతాయులు. (పాండవులు, కౌరవుల ద్వారా ఈ ఆరుబాధలు పొందినవారే). హత్త్వైతానాతతాయిన హత్త్వైతా, నాతాతాయనః ఈ ఆరుగురును ఆతతాయులు. వీరు చంపబడవలసినవారే' అనెడి గీతాబోధ చేసినాడు.

'హృదయ దౌర్బల్యము ప్రతి మానవునకు ఏదో ఒక సందర్భమున కలుగక మానదు. అట్టి అంధకార బంధురమగు సన్నివేశమున మానవుడు 'హృదయ దౌర్బల్యము' (Depression) క్షుద్రము నీచమైనవియని, కర్తవ్యపరాయణుడగుటకు లేవవలయునని (ఉత్తిష్ఠ) యు భావించి ఈ శ్లోకపాదమును 3 సార్లు ఉచ్చరించవలయును.

"క్షుద్రం హృదయదౌర్బల్యం, త్యక్త్వోత్తిష్ఠ క్షుద్రమైన హృదయ దౌర్బల్యము వదలిలెమ్ము' (త్యక్త్వోత్తిష్ఠ) అనెడి గీతావాక్యము ఆర్ష సాంప్రదాయమునకు మహోత్కృష్టమగు ఉద్ఘోషగ భావించవలెను.

శ్రీరాముడు, సీతాదేవి, ఆంజనేయుడు, అర్జునుడు, ఏదో ఒక సమయమున హృదయ దౌర్బల్యమును అనుభవించినవారే. మనబోటివారే. కాని వారు ఆ హృదయ దౌర్బల్యము నుండి తెప్పరిల్లి ఘనులైనారు. ఈ విషయము మనకు గుణపాఠము.

'క్షీరం జీవనీయానాం'

జీవనీయకము అనగా, వయస్సును నిలిపి, రోగనిరోధకము కలిగి, ఆయుర్వృద్ధిని క్షీరము అనగా పాలు కలుగజేయును అని చరకసంహితయందు తెలుపబడినది. క్షీరసేవనము లేక పాలుత్రాగుట ఆరోగ్యమునకు చాలమంచిది. పాలు అను పదమునకు ఆయుర్వేదమున ఆవుపాలు అని నిశ్చితార్థము. పాలయందు శరీరమునకు కావలసిన అనేక పోషకాహారములున్నవి. ముఖ్యముగా కాల్షియం లభించుచున్నది. ఆరోగ్యవంతమైన ఆవుయొక్క చిక్కనిపాలు ఎంతయో హృద్యముగను, ఆరోగ్యప్రదమున అయిఉన్నది. శ్రీకృష్ణపరమాత్మ వ్రేపల్లెలోని గోపబాలురతో ఆటలాడుచు, గోక్షీరములు త్రాగి, గోపాలుడై తన సాత్విక తేజమున రాక్షసవధ గావించినాడు. "గవాం మధ్యే వసామ్యహం" "గోవులమధ్య నే వసించుచున్నాను."అని పరమాత్మ శెలవిచ్చియున్నారు.

"క్షీరభోజీ సదాభవేత్" క్షీరములతో కూడినపదార్థమునే ఎల్లప్పుడు తినవలెనని యోగ శాస్త్రము తెల్పుచున్నది. లక్ష్మీదేవికి, పార్వతికి నిత్యము పరమాన్నము, క్షీరాన్నము ఆరగింపుచేయుట, విందులయందు క్షీరాన్నము తప్పక చేయుట మనజాతి సంప్రదాయము. పంచామృతములందు ముఖ్యముగా గోక్షీరము ప్రధానమై దేవాలయములందు, భగవదారాధన కార్యక్రమములందు తీర్థముగ ఉపయోగించుచున్నారు.

భారతీయులకు తొలుత గోసంపదయే సంపదగా ఉండెడిది. గోసేవ భారతీయుల ప్రధాన కర్తవ్యము. గోక్షీరసేవన ఆర్షధర్మము. మనదేశమందు హెచ్చుగ దృఢకాయులైన పంజాబీలు పాలు హెచ్చుగ త్రాగుట చూచుచున్నాము.

పాలు రుచికరముగ హితకరముగ లేనివారు, కొద్ది ధనియాలపొడి, లేదా Herbal milk తాగవచ్చును. ముఖ్యముగ రాత్రులందు పాలతో కూడిన అన్నము తినుట శ్రేష్ఠము.

సాత్త్వికమైన క్షీరభోజనము, ఆరోగ్యమునకు మానసిక నిర్మలతకును త్రోవదీయును.

హితం భుంజాన్మితం భుంజ్యాత్

హితమైనది తినవలయును. మితముగా తినవలయును. నిర్ణీతకాలమునకు (Timely) తినవలయుననెడి మూడు సూత్రములు, ఆరోగ్యపరమైన ప్రధానసూత్రములు. హితభుక్, మితభుక్, కాలభుక్.

హితం భుజా, న్మితం భుంజ్యాత్। న భుంజ్యాదమితహితం
హిత మిష్టంచ భుంజేయాత్। ఏషధర్మ స్సనాతనః

హితమైన పదార్థములనే తినాలి. అయ్యవి మితముగానే తినాలి. హితమైన వాటినికూడ

అమితంగా తినరాదు. హితమైనవి ఇష్టంగా (కావలసినంత వరకే) ఉన్నంతవరకే తినాలి. ఇది సనాతనధర్మం.

భగవద్గీతలో "ఆయుస్సత్త్వ బలారోగ్య, సుఖప్రీతి వివర్ధనా,......హృద్యా (17-8) ఆయుస్సు,బుద్ధి, బలము,ఆరోగ్యము, సుఖము, సంతోషము 'హృద్యా' హృదయమునకు ఆనందము కలుగజేయు పదార్థములు సాత్త్వికములు లేక శ్రేష్ఠమైనవి అని చెప్పబడినది. "యుక్తాహార విహారస్య, యుక్త కర్మస్య చేష్టకృతి అను భగవద్గీత శ్లోకము ( ) నందు యుక్తమైన ఆహార, విహారాదులు, యుక్తమైన కర్మలు చేయవలెనని తెలియబడినది.

పొట్టయంతయును ఆహారముతోడనేనింపక, కొంతభాగము నీటితోను, కొంతగాలితోను (Air pressure) ఉంచవలయును. రాత్రులయందు ఆహారము స్వల్పముగను పెందలకడ తీసికొనుట మంచిది.

నియమితకాలములయందు ఆహారము సాధ్యమైనంత వరకు తెలిసి కొనవలయును. సాధ్యమైనంతవరకు ఇంటియందు వండిన వంటలే తినుట ఉత్తమము. బయట వండిన పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు మొదలగు (Junk food) తినిన అనారోగ్యమేర్పడి తదుపరి వ్యక్తి తానుబాధపడి, ఇతరులను బాధపెట్టవలసి వచ్చును.

"ఆహారశుద్ధౌ సత్వశుద్ధిః"ఆహారశుద్ధివలన సద్భావములు ఏర్పడగలవు.

హిరణ్యపాత్రం మధో పూర్ణం దదాతి

దైవప్రార్థనానంతరము మంగళహారతి భగవంతునికి సమర్పించుచు గంట మ్రోగించుచు ఈ మంత్రము పఠించుట ఆచారము.

హిరణ్యపాత్రం మధోః పూర్ణం దదాతి
మధవ్యో సానీతి, ఏకధా బ్రహ్మణ ఉపహరతి
ఏకధైవ యజమాన ఆయుస్తేజో దధాతి
సామ్రాజ్యం భోజ్యం స్వారాజ్యం వైరాజ్యం
పారమేష్ఠిగ్ం రాజ్యం, మహారాజ్యమాధిపత్యమ్

నీరాంజనము ఇచ్చుట హైందవ సంప్రదాయమున ఒక విశిష్ఠమైన ఆచారము. దైవమునకు హారతినిచ్చి పిదప భక్తులెల్లరకు చూపించుట, వారలు ఎంతయో పరిశుద్ధ భావముతోడ కన్నుల కద్దుకొనుటయు మన సంప్రదాయము. అటులనే పసిపిల్లలకు కూడ జన్మదినోత్సవముల యందు హారతి నిచ్చి మంగళహారతికీర్తనలు గానము చేయుదుము. నూత్న వధూవరులకు మంగళ హారతి సమర్పింతుము. మన గృహమునకు వేంచేసిన కాషాయాంబరులైన స్వాములకు మంగళ హారతులిచ్చెదము. "దీపంజ్యోతి పరంబ్రహ్మ" దీపమును వెలుగును మనము పరబ్రహ్మముగ భావింతుము.

"బంగరుగిన్నె తేనెతో నిండియున్నది. యజమానికి ఆయుర్వృద్ధి తేజస్సు కలుగుగాక. సామ్రాజ్యము కల్గుగాక. ఆత్మ నిగ్రహము కల్గిన స్వారాజ్యము, వైరాజ్యము, (కలుగుగాక). (హీనత్వము లేక) మహారాజువలె యజమాని శోభించునుగాక" అనెడి మంగళాచరణము మహోన్నతమైనది.

కర్పూర హారతి హైందవపూజలలో ప్రత్యేకస్థానము కల్గియున్నది. కర్పూరము వెలిగించి ధూపదీపనైవేద్యములు సమర్పింపని పూజా విధానమే ఉండదు. హారతి సమయమున గానము చేసెడి పాటలను మంగళహారతులు అని వ్యవహరించుచున్నారము. రుక్మిణీసహిత శ్రీకృష్ణుడు, సీతారాములు, శివపార్వతులను ఉద్దేశించి వారి అంశకలవారలుగ దంపతులను "ఆ దేవతలు మీకు మంగళము కలుగజేయుగాక" అని పుణ్యస్త్రీలు చక్కని కంఠమున గానము చేయుదురు. రామదాసు, అన్నమాచార్యులు, త్యాగరాజు మున్నగువారు అనేకములగు మంగళహారతి కీర్తనలు రచించియున్నారు. ఉత్తరదేశమున భక్తులెల్లరు ముక్తకంఠమున గానము చేయు కీర్తన "ఓం జయ జగదీశహరే". సర్వవిదితము.

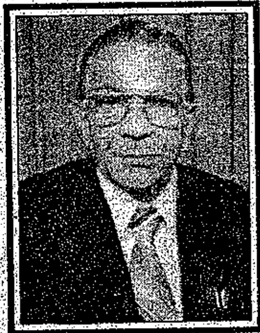
- ఓం తత్ సత్ -

డా॥ రాపర్ల జనార్ధనరావు

M I G 72, A.P.H.B. కాలనీ,

మచిలీపట్నం - 521 001.

ఫోన్ : (08672) 22817



డా॥ రాపర్ల జనార్ధనరావు గారు కృష్ణాజిల్లా మచిలీపట్నం వాస్తవ్యులు. వయస్సు 73 సంవత్సరములు. రిటైర్డు కాలేజి ప్రిన్సిపాల్. ఆంధ్ర, ఆంగ్ల భాషలలో గేయరచనలో వారిది అందెవేసిన చెయ్యి. శాస్త్రీయ సంగీతాభిమానులు, హాస్య ప్రియులు, బహుముఖ ప్రజ్ఞావంతులు డా॥ ఆర్.జె.ఆర్. కలం ద్వారానే కాకుండా గాంభీర్యం, హుందాతనం కలబోసిన తన గళంద్వారా ఆకాశవాణిలో కొన్ని విశేష ప్రసంగాలు చేసి ఎందరో అభిమానుల్ని సంపాదించుకున్నారు. అంతేగాక ప్రస్తుతం ఆకాశవాణి శాస్త్రీయ సంగీత కమిటీ మెంబరుగా కొనసాగుతున్నారు. హోమియో వైద్యంలో సిద్ధహస్తులుగా పేరు గడించి, వికలాంగులకు సేవలు చేస్తూ వారి పేరులోని డాక్టరుకు వన్నెతెచ్చారు. శ్రీ రాపర్ల వారు 10 ఏళ్ళుగా అపక్వాహారము స్వీకరించి యోగాభ్యాసము చేశారు. అంతేగాక గాయత్రి ఆరాధన, గోసేవ, తులసిపూజ వీరి ఆచరణీయ అంశాలు. దేశమంతా పర్యటించారు. విదేశ యానం చేశారు.

ఆర్ష ధర్మ వ్యాస రచనలపట్ల, వైదిక వాఙ్మయంపట్ల ఎనలేని ఆసక్తికలవారు రాపర్లవారు. వారి విశేష అభిరుచికి తాజా నిదర్శనము ఈ 'ఋషివాణి'. పాశ్చాత్య సంస్కృతి ఒరవడిలో కొట్టుకొనిపోతూ, భారతీయ సంస్కృతిక గల గొప్పదనాన్ని అర్థం చేసుకోలేక, ఒకవేళ ప్రయత్నించినా అర్థంకాక, వ్యక్తిత్వాలు కోల్పోతున్న నేటి యువతరానికి, ముందుతరం వారికి ఋషివాణి అవసరం ఎంతో ఉంది. వేదవేదాంగాలు, శాస్త్రాలు, పురాణాలు, భగవద్గీత మున్నగు వాటిలోని అపూర్వమైన ఆణిముత్యాల వంటి సంస్కృత సూక్తులను తేటతెలుగులో తనదైన జనరంజకమైన శైలిలో, సులభగ్రాహ్యమైన రీతిలో భాష్యంచెప్పి నిగూఢమైన ఆధ్యాత్మిక అంతరార్థములను తెలియజేసి పండిత పామరుల మన్ననలను అందుకునేలాగు 'ఋషివాణి'ని అందించారు. నిక్షిప్తమౌతున్న మన ప్రాచీన విలువలను వెలికితీసి నేటి తరానికి అందించడానికి అవిరళ కృషిచేస్తున్న డా॥ రాపర్ల జనార్దనరావు గారి కృషి అభినందనీయం. వారి వ్యక్తిత్వం శ్లాఘనీయం.